

Cháu Huỳnh Quốc Bình - 1983 - SG
 Em Hằng: (giáo viên XD) 1988 - Lớp trưởng 0947451108
 Em Huyền: Xa La Ha Đông (chợ cũ) 0973900786
 + Tel: 0915692272

217 Huyền: Xã La Hà Đông (chợ cũ) 0973900786

E Thu - 0915688972 K9

E Thu - 0915688972 K9

185 GV - g² Việt heo

26-10-2016

BẾP VIỆT 08

VĂN HÓA ĂM THỰC

Món ăn đa dạng tùy theo vùng miền →

Từ cũ bản → biến thái

MON AN MIỀN BẮC: cá chép om dưa

Nam: canh chua cá

Lẩu Thái: chua - cay - mặn, ngọt

Khẩu vị vùng miền

Bắc: Đậm đà, k' sử dụng đũa, k' cay, ít đũa

↑ - Gia vị chính

Trung: Mặn, cay nhiều đậm đà

Huế: cay ít ngọt

Nam: Ngọt,

→ ít chua - ít cay, ít ngọt
Bột ngọt là gì chính

Trung Cay nhiều, mặn ở nơi bắt món ăn MT là
đậm đà, cay nóng

Nam: Ngọt đậm đà k' Ng nam hay dùng dưa
để chế biến các món ăn

CÁC NGTÁC CƠ BẢN TRONG KT NẤU ĂN VN

1) Ăn toàn diện - cả 5 giác quan - (ăn = mắt) h thức đẹp

— = mũi (có mùi thơm)

— = tai (từng kêu trong chế biến, khi ăn)

— = tay (chạm vào

và ăn & lưỡi (cảm nhận vị giác)

Tất cả đều tác động đến ng ăn, tạo nên sự tuyệt hảo của

món ăn

Ngày
Thứ



- T2 Nấu ăn phải đa vị (k° được đơn vị) mặn pha với ngọt hoặc chua
- T3: Âm (hàn) dương (nhiệt) cân bằng - gừng, hành tỏi, củ gừng, rau răm, rau thơm... Thuộc dương
Rau cải, hải sản, thịt, cá... thuộc âm. Tất cả các món ăn 'Việt thường' có sự cân bằng âm dương

MN: củ mỳ	MB gọi là củ sắn
hẹ quế	— húng chó
ngò gai	— mùi tàu
ngò om	— ngò
củ sắn	củ dền
mướp	thìa

8 cách phân loại rác

- Có 3 loại rác: hữu cơ, vô cơ và độc hại
- hữu cơ: Thg là rác ướt, có thể tái chế, để sử dụng làm phân bón cho cây trồng và thức ăn
- VD: Cơm, canh thừa, rau củ hư, hải sản hư, gấm k° đạt yêu cầu trong chế biến, món ăn
- THUNG MAU XANH LÀ CÂY dùng rác hữu cơ
- vô cơ: Thg là rác khô, có thể tái chế, n sẽ được dùng vào sử dụng phục vụ cho con ng nhiều hơn
- VD: Túi ni lông, thau, xô nhựa, dao, kéo hư...
- Màu xanh dương dùng rác vô cơ
- độc hại: là loại rác khó phân hủy, có ảnh hưởng đến sức khỏe con người
- cũ vàng

PHÂN BIỆT CÁC LOẠI THỊT

Thịt đỏ: Gia súc sống (4 chân) (có thể chggia cầm)
Thịt Vàng: Gia cầm sống (2 chân)
Thịt Xanhdg trôi: Thủy hải sản
Thịt Nâu: Các sản phẩm đã chế biến chín
Thịt Xanh lá cây: Rau củ (trái cây cũng gđg, kem)
Thịt Trắng: Các NL có nguồn gốc từ sữa, trứng, bánh mỳ

NHIỆT ĐỘ BẢO QUẢN

Nhớt 보관 rau củ 6-10°C

Thịt chưa sử dụng bảo quản 0°C

Nhớt cấp độ từ 24-26°C âm

Khi tồn trữ nên phân thành nhóm (gà, heo, bò riêng)

Dùng bao gói lại để tránh nhiễm mùi

Kể quá lâu làm mất phẩm chất tp, nên dự trữ tp đủ dùng

Thịt đã nấu chín kg dưới 5°C

Bảo quản nóng 60°C (Bắp phi...)

TỔNG BẾP TRƯỞNG TỔ CHỨC NHÂN SỰ

Thức khạc ~~thức~~ món mới

(tổ chức sự kiện, kd giá rẻ)

QL điều hành - lên kế hoạch kinh doanh?
BẾP TRƯỞNG: chỉ đạo, tes món, lên thớt, đlg món ăn,
PHO: Trực tiếp điều hành, quản lý - nấu ch món A AU

TỔ TRƯỞNG BẾP - TRƯỞNG CA

- THỦ NẤU (Bếp - Bếp Au)

- Thớt (thịt chín - Thịt sống) pha lọc, cắt thái, rút xương

- Phụ bếp (bóc tôm, cá → bảo vệ làm này)

- Thớt vụ (Noel... s nhật... thiếu nhân lực - tuyển sv...)

tho nấu... vv (trong giờ)

2 đg Tồn: set menu: tiệc như tiệc cưới - TIỆC/BỮA

(Kd quán ăn) A lácac menu (ăn món nào gọi món đó bán lẻ)

- Thức đơn mùa hè, đông, chay, k' em,

Trong nấu ăn phải sơ chế hết nhiều tỉ gian nhất

(Executive chef)

Bếp trưởng: $K \rightarrow$ lên kế hoạch kinh doanh \rightarrow Thu hút khách \rightarrow có nhiều lợi nhuận tăng \rightarrow doanh thu tốt.

SN Quán: tổ chức trưng bày quầy... hoá đơn b/nhiệm
đi hq' quầy... (Vé kinh doanh)...

Bếp phó: Thay BT điều hành trực tiếp \rightarrow Thay bếp nếu thiếu (thiếu bếp nào thay... bếp Hoa... bếp Nhật).

TỔ TRƯỞNG: Thay bếp phó...

TRƯỞNG CA:

Thợ nấu ($\begin{matrix} \text{Áu} \\ \text{A'} \\ \text{Hoa} \\ \text{Hàn} \\ \text{Nhật} \end{matrix}$) (nóng) bếp bưng (nữ) lạnh (salat hơm, nguội)

Thớt: pha lọc, phi tỉ
① Q Ly tú lạng
① Thớt chần
① Thớt song

NT nấu ăn: cũ sử dụng tp' trước \rightarrow

Phụ Bếp: bóc tôm, đánh vẩy cá, nhặt rau
giết mổ (Bát thủ)

- làm đặc sản \rightarrow biết làm \rightarrow lương cao (có kỹ năng)

Hồi vụ: Thêm nhrợ ngay lễ, kỳ nghỉ

Thớt chần: đồ gà nấu (gà thái)...

COR: 1GS có thể riêng trang trí

Bước 2

NHÂN BIẾT GIÀ VỊ DUNG CỤ

- Già vị tga nấu ăn: grvichins (13gr)
- Mỹ chính: 1M (vừa vòng) 15gr
- Knem: 1M — 9-11gr
- Đg: 1M — 14-16gr
- Muối: 1M — 20gr 7=15gr

1lầu bình quân 1,5l (4ngăn) } 1,5 h nêm, M-3M mắm
 nhỏ 1,2l } 1,5 mỹ chính (21-22gr)
 ăn ít mỹ chính đg 1M thối
 0,5 M đg (8gr)

1lầu 1,5l { 1,5 M h nêm = 15gr
 4ngăn { 1,5 M mỹ chính (1M) = 21-22g
 { 0,5 M muối (8-10gr)
 { 0,5 M đg (8gr)
 { 3M mắm (1M ≈ 7-9gr)

Nếu Lầu, Nếu Lầu Thái (thêm chanh)
 — riêu cua

1M

- * 1M d/hào = 15gr tạo độ sốt (Lầu Hoa)
- (1M tga sốt = 15gr
- Sốt d/hào, tạo độ mặn cho món ăn, các món xào, hấp Maggi. - hay dùng (cá hấp HK, cá hấp, sốt cá)
- Thần Tài (mặn hơn Maggi) lâu, nóng, đa vị
- * Đám Trung Thành: hay dùng có độ dịu
- hồi có vị mặn nhẹ (các loại sốt)
- * Kac xi gầu: KICAP (xi gầu đen) tạo màu, ga vị xoa da màu
- tiêm - làm nước chấm, làm nước sốt, giò heo tạo màu
- KICAP ⊕ kết hợp gầu hào: bô lúc lắc

NO

Ngày

Thứ

- ~~Làm ra~~ (Xì dầu + dầu thảo + rau củ quả)
- * Nước sốt dành cho hải sản: (có thể hấp tôm, hấp cá.)
 - * Xì dầu (Maggi) - gọi nước sốt (ng M Nam)
 - * Mũ tat vàng (dễ cho các món Bò) → dễ món Âu
xào, sốt nước, chấm (cay the)
 - MT xanh - ăn sống (cay nóng ↑)
 - * Dầu mè: tạo hệ thơm: súp, xào, lẩu, làm sốt
mè đen, (nấu ăn) - thông dụng
mè trắng (—) n K thơm = d/mè đen (bánh)
 - K' dùng nhiều → bị khét.
 - ≠ M/ONG.

lấy phần cái
Chao làm từ đậu hũ lên men: làm nước chấm
vớt ~ món nướng, nấu
lẩu bò, chao chao.
Cò ví mạn →

60gr chao + 20gr d'g (15gr TB)

- Chao có màu hơi đỏ (đ) ngon hơn.
- ————— đen (tiêu)
- Chao hq, khi ăn món (thơm)

Rượu mai quế (ngâm từ quế, hồi, thuya d/hq)
cho vào món ăn - xào, nấu, làm sốt, hấp (Hoa)
* ngâm từ rượu t'g với hồi, quế, d'g, quế
hoa hồi còn tên là t'ai v' - hoặc gọi d'g hồi
ngâm rượu nếp →

thuốc đắp nhẹ - sao thơm (sử dụng)
dùng cho phở, gà tiềm, vịt tiềm, bún bò, gà quay
bỏ câu quay (quay than, quay chảo)

* Ngũ vị hq (4 vị + bột củ mìn)

* Tiêu hồi: (Kaoasi) nấu các món kiểu Húng gà
món của Đức (Vịt quay) ĐỨC
Giò heo -65-

MINAM.

* Năm hương (năm đông có là 1 } 2 loại là 1
(nhỏ ————— to.
Có năm khô (thơm hơn)

* Sử dụng: ngâm ^{tươi nước} (nêm) } sơ chế xào, nấu, hầm
cắt chân năm bỏ đi
rửa sạch

Xử lý năm: nấu nước sôi → luộc qua (sạch) lấy thân cây muối
nêm (giải, bằm; my chins, d/mé, thảo + rượu gừng
đấm da để thấm vị → để cấp đông đá → sử dụng ra dùng
* Nếu rửa kỹ → có thể sử dụng nước năm

Xử lý Vít (da = rửa sạch + muối) XB' LX THANH HỒ:
(luộc chung với tỏi, hành, gừng)
(Xử lý thanh hồ, hành)

Rượu gừng nướng vàng → ngâm 3 ngày (rượu nếp dùng được)

DAM TIÊU (ĐEN) màu đen, hq thơm hơn
Sốt } Các món Việt lai Hoa
xào,
Chấm

Dùng Hoa, Dấm Trung Thành (dùng 1 loại để ổn định TBAC)

- ① Kỹ tử: ăn được ít nhất → tạo chua,
- ② Hoa Sơn (củ sắn (gửi lại ăn được) → vị là chính
- ③ Xuyên khung (vị đắng)
- ④ Đường quy
- ⑤ Đỗ trọng (giống da rắn)
- ⑥ Nhục thục
- ⑦ Đảng sâm
- ⑧ Thực địa: tạo màu là chính

Dùng 7-10 ngày cho nước.

Gà tiềm thuốc, được bỏ hàm thuốc...

Hầm tiềm, có thể sử dụng tạo đồ (thơm - tử quy)

- Táo đỏ: gà tây, gà tím (thuộc bắc)
- Táo đen (kèm hàm T. Bắc có táo đen)
- Nhân nhục: nhân sậy, dùng trong món hàm, tần
- Tóc tiên: 1 loại cây thuốc/sậy khô (xuất xứ từ TQ) dùng món hàm, sốt. (món hoa) có dính dng... dng thuốc

Khi dùng ngâm nước → để dùng

Làm món giò heo hàm tóc tiên

- Tương hột: cá chình (om, kho) tương xào lăn
- Rau củ kho tương (món chay)
- Mắm tôm: Tỏi: Hàu (tạo màu, bún bò Huế)
- Dừng (Mè) nộm, bánh - rửa, rang lửa nhẹ - thơm
- Mắm ruốc: nấu bún bò Huế - kho với thịt ăn kèm cơm chay, cơm lam
- Con ruốc giống con tép (bé hơn)
- Hạt mắc khén: (đặc sản Tây Bắc) → dùng cho món nướng làm nước chấm
- Rượu gừng: khử mùi (hải sản, vịt (khí lợc) hấp cho vào)

Lá Mắc mật (Tây Bắc)

Lá nguyệt quế (lá Bay Leaf - nấu bò)

Hạt dổi: (Tây Bắc)

Bột chanh: tạo chua (LIME của Knor)

12gr pha 1,5l nước = vị chua vừa phải

Nem nước canh nước dùng

Chanh tươi → 30-35gr / 1,5 nước lẩu Thái (chua - cay)

Thêm cà chua, măng chua (có thể thêm hoặc bột bột chanh, nước chanh (±))

- Bột làm mềm cho t^o

Bột mềm của KNOR (nhà hàng KS) được phép sử dụng
thời gian cần nhanh, độ yêu cầu
1 Kg \approx cho 3-5gr (10-15p chín)

1 Nhà K^o nên dùng

Bột mềm có thể độ nấu ch^o (? độ ít)

* Hạt muối: (hạt ngô) - ngô nấu phở

Ở bột tạo độ cay và có vị đậm trong đồ bảo quản

* Mỡ: tạo độ giòn - da cáng giòn - dạng độ
heo quay, gà quay, bò câu quay vịt quay Bắc Kinh...

K^o dùng nhiều

lưu
trực
tiếp
{ 8 l nước = 40gr
{ 4 l — = 20gr

} sử dụng hòa tan vào nước
* Xôi l^o là 2 l nước = 20gr

* Tiêu so trắng: sử dụng súp TRỰC TIẾP (K^o ngâm)
cơm chiên (trở sốt tiêu \rightarrow cho tiêu đen)

Nấu ăn độ tiêu trắng thông thường

* Bột kh^oien: tạo màu cho xá xiu - tạo màu
(M^ongi^o màu gạch tôm)

* Bột n^om hải sản: có vị mặn ướp hải sản, tôm
sốt, xào, nướng

La hán Qu^ol: trị ho, mát - làm nước uống

các món quay (tạo h^o thơm + qu^ol, h^o thảo quả, ...)

đạt độ b^o) x^o b^o 24/48 t^o + rau củ h^o t^o, cần t^o cá t^o -

* Bột sốt nấu: danh món: bò lagu, bò sốt tiêu, bò t^o, bò nấu tiêu
tỷ lệ 100gr = 1 l nước

Có h^o thơm \rightarrow có vị đậm đà

Dạng bột tạo độ sánh (bò sốt tiêu) dành cho món Âu l^ois

* Sốt ướp đồ ng^o: xá xiu, ng^o thịt

(KAMKI-~~---~~) có vị mặn ngọt (l^o có màu nâu đỏ)

l^o làm cho các món chay

* Sốt t^o ngọt: xào, nấu nh^o h^om, ướp đồ nướng... (l^o t^o)

Rang biến khô : nấu súp.

Cà ri tạo hq tạo màu.

Ngũ vị hq : tạo hq

Tg đen : ăn kèm phở (M Nam)
lấm nước chấm

Trứng bần (lấm lư đầu năn)

Mắm nêm : dành cho quăn bần tgy, bô cuốn là tốt
cá chuen xù.

Mắm nêm Thanh, tgy, ớt, đg

Trứng xĩ' mướt : Xảo n' món Hoa (xảo gà)
LEKAMKI

Trứng trụ hầu : món Hoa : món sốt lấm tĩ' trứng

Bách quả' → tách vỏ → rang lên nấu chĩ'
hãm tĩm.

Sốt trà (lò màu xanh)
Sốt sa ~~lấm~~ để nấu lĩu hq hq (thơm)
lấm sốt chấm, sốt lĩu

Trứng tũu xĩ'

ng sốt ướp loại

m xanh : Tôm chuen corm

ớt chuen xũ : Mắm vàng tốt nhất

Nấm hương : ngâm nước
lạnh → mềm, rửa sạch
cho vào nước luộc với nước
gừng trắng, cho ít gĩ' (đũa)
bấm, mĩ' dầu + d' rĩng)
ASp → thêm mĩ' ta → kho
mũn - lấm thơm

Trứng gà nẹp :
rang vàng, xay nhuyễn
Trứng gà, tgy chua ngọt (ngọt)
Tg xĩ' mướt (mềm)
Nấm mèo (mềm như...)
Đg phen : Chả sũ' dùng món ớt, vị ngọt thanh
đúng say kho ngon hơn, Chuan
Mĩ' : Xảo hoặc lĩu

DỤNG CỤ TRONG BẾP

* Muối to (MN gói cái RÁP)
Xúc → MN gói cái XÁC

muối nhỏ (muối lã)
muối nhỏ (K dặt ng nhà hàng)
K phụ hợp

- Muối (M Nam) gói Vá
- Vớt → gói Cháo lỵ
- Lọc → lọc dầu → nong
- Cối Đầy (kấy bột) lòng sâu
Cắt trứng = nhưa (salat, nôm)
Nồi lẩu, xương lẩu
Thố dặt (ng men) → nhiều loại → nhỏ → kho quet
- Thố lớn → gói cơm chiên
lẩu gặt m (gủ ng lẩu -
dạ dày, hãm tiêu
khocá, kho thit
- Dầu bóng (dè) dặt bột tét, ốp lạp, ché tở
(giữ nong)
- Dao chần (sản) dao lược song → Kấy, nôm
- Dĩa → MN gói nĩa
Dĩa → MN gói dĩa
Dĩa bầu dục = MN gói dĩa bột xoi
Dĩa inox bầu dục = dĩa hấp cá, xào lăn, dĩa mặn
dặt = bẻ còn, ga - ăn nong
- Búa dặt thit
- Kẹp (gắp)
- Chén gói là cò quet sốt nung
- Thìa gói mung
- Dao tĩa cầm gậy cầm thit
- Phở
- Mài dao (quet // 2 bên) tay trái cầm dưới
tay phải cầm
- Dao chặt
- Nồi Thố

Nồi AS : hầm, (màu mềm) ngoài 35/40p → 60p
→ 15p (mềm)

Mô'lua' bó' van → xi' hơ' → tới gần lúc nước sôi → (xi' hơ' lên) đây nắp tới thời gian.

Mô' van → xi' hơ' → van nắp cho thức ăn ra ngay (3p)

Cả 2 → cho nồi nước xả → toả ~~th~~

Lò vi sóng - đã đông -) nút trên để cao t°
- hầm nóng

Truyền theo tg : 1, 2p →

Quay 30, 40 s. →

Sung khô : Phở giò heo, gà, vịt (bánh chay đường)



28/11/2016

Buổi 15 - Các món nướng 1

Cá nướng giấy bạc - Sườn nướng mật ong
Bò nướng lá lốt

1. CÁ NƯỚNG GIẤY BẠC

thay = cá tầm, cá chình, cá lăng, cá bống da...

- Giấm:
- 8 gr b ngót
 - 3 h nêm
 - 25 d/hae
 - 25 tq dt
 - 45 tq xi muối
 - 15 xi tầm
 - 15 htm (băm)
 - 20 d/điều
 - 30 d/an
 - 4 tiêu so tg (đập)

GV ướp 1 con
cá sặc (Nhật)
khối lượng 600-700g
lamin 2 con x 2 giấm

1 ít ngũ vị hương (tối K chuen cũng được)
50 gr củ nghệ tươi (cho giấm chuen vàng)
10 lá chanh (miền Nam có lá trúc thơm) * tăng hương thơm (thay lá chanh)
hơn lá chanh, rất nhiều

(nguyên lá)
K thái

Nước chấm cá (Hải sản, tôm mực)

Muối ớt xanh (tươi)

Nhâm, nẫu, xuất, xử từ Nha Trang

4 trái ớt hiểm (hoặc ớt xanh)

Cho máy xay nhỏ

3 lá chanh thái nhuyễn

K trộn ngọt & chua

6 muối

15 d/đ

30 d/đ

15 cốt chanh

Sơ chế cá cắt, lọc dầu (nguyên tảng đầu) rửa lại - để ráo (rửa sạch mai, máu tanh)

Rửa sạch cá khứa 3 d/đ chéo → sau đó ướp gia vị

Ướp giấy bạc 20-25p nướng 180-200 độ 35-40p chín (thay)

Nướng cá → 4-5 phút trở đều → để K bị cháy cá

Cá có thể thêm tiêu xanh tỏi củ thêm ăn kèm

MUỐI ỚT XANH

KKLUYD

Có thể mua lá chuối quấn cá trước khi nướng nướng bọc rangeai (k^o bị cháy cá → có mùi thơm của lá chuối)

* Khi Nướng cá than mỏng → nướng = than mỏng
→ để lên là than mới → hết qua

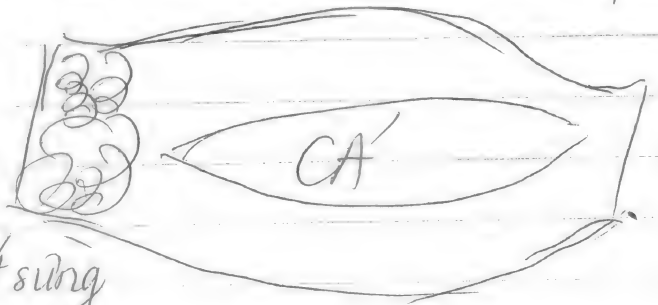
DECOR: Bày đĩa dài

- Bày hoa 1 đầu

- cá nướng xong cắt 1/2 giây
bọc → rắc thêm hạt + ớt sừng

pha sỏi chỉ → đẹp...

- cá chấm cũng muối ớt xanh (đỏ) khô đã làm



SƯỜN NƯỚNG MẬT ONG

15 gr myong
20 sớt xà xiu (sớt ướp đồ nướng)
7 mì chính
8 tỏi
10 gừng trắng
10 d/phao
20 d/ăn

1 ít tiêu xay (k' đến lấy đầu muỗng xiu)
1 ít ngũ vị hương (k' đến 1gr)
15 kim (bơ)
15 gốc hành (đập băm nhuyễn)
15 d/điều

TRÒN ĐỀU

Ướp 0,5kg sườn
Sườn có thể để nguội
dài hoặc cắt
vừa miệng ăn

Mua sườn (cấp đông)
qua nguội (tạo mềm)
hòn - Rượu → ráo
Chặt → ướp

Ướp giữ để 15, 20 p'
Nướng than hoa

Sườn → Châm muối ớt & khô - ăn kèm rau thơm, dưa
lao, đồ chua các loại.

Củ cải (15) dùng dao xắt cắt + cà rốt (con chữ) 0,
Rắc muối (bột hành củ cải → trộn 5p' → xả nước
lạnh → mang trộn găm đường chua ngọt

TY	2 dăm
LE	2 nước
ĐỒ CHUA	1 đg

(trung thành) } TRÒN ĐỀU, nấu sôi để nguội

+ Xiu muối (mặt giòn đầu củ
vì đã trộn muối rồi

có muối ớt xanh (MN)

* Làm muối ớt khô = muối hạt cho chảo rang, + cho ít bìm (nguyên
hạt → tròn đều lên (islg nhiều giờ nắng) Rang khô
cho tiêu hạt (tiêu trắng hạt) + lá chanh (thai nhỏ)
MB cho mì chính nguyên (ít)

C1 - ướp xong cấp đông → ăn mang xả từ nhiên càng mềm

C2 - Làm chín = vỉ nướng → ướp xong cho đĩa quay vỉ nướng 5p



- DECOR - Hoa trang trí - rau ^{Thứ} xắt ^{Nga} lát, rau ^{No} dưa leo
- Sườn nướng (sốt vừng rang, lên)
 - Đồ chua (củ cải trắng + cà rốt)
 - Chấm nước tỏi



BỘ NƯỚNG LÁ LỐT (CHẢ)

Thứ

1kg bò - 500 heo

- 8gr - dẻ
 - 10 my chĩnh
 - 10 h nem
 - 20 h tím (băm)
 - 20 xa băm
 - 2 tiêu sọ đập
 - 5 lá lốt thái nhuyễn
- { 300gr bọ xay } băm
 { 200 phà thịt heo } nhuyễn
 Vẽ băm lại, ướp giấm + lạc rang
 (cho bùi, béo) → cho lá lốt cuộn
 lại - (thịt xay nên ướp → nướng luôn
 → lá lốt thái thủ nhỏ

Bò nướng lá lốt chấm mắm nêm (Việt Nam - ngọt nhiều)

- 100 gr mắm nêm
- 120 nước

{ nấu sôi lên → lược bỏ xác (xg bỏ)
 sau đó

- TRON dẻ 3gr bngot
- 30 dẻ (k thích ngọt)
- 12 cốt chanh
- 200 dưa (băm)
- 20 tỏi băm
- 5 h hẻm (cay ↑)

Lúc lặt, bứt tết phi lê chuối -
 Nướng muốn thơm cho thêm lạc rang vào (để nguyên hạt)
 Cuộn 4c/xiên → cho vỉ nướng → quét dầu hoặc khi nướng
 Que xiên trước khi nướng (ngâm nước rửa sạch) que k bị
 cháy -

Vỉ nướng có 2 loại → vỉ hộp → tôm, chả (tròn)
 cho vào (quét dầu lên (ít) k bị cháy

- Trang trí - đĩa
- ăn kèm chuối chát (ngâm nước + cốt chanh)
 - chuối bào vỏ (nong hết phần vỏ xanh → để ăn sống)
 - Chuối nấu ngâm cùng nước + mè
 - Khế gọt cạnh bỏ → thái mỏng (lát)
 - Dưa (bỏ xg quans làm băm → làm mắm nêm) còn lại cắt
mỏng (lát dưa mỏng 0,3F - 3x6F KOKUYO)
 - Dưa leo lát dọc quả 0,3 - 2x6F

Cheri hộp → phết dầu trước khi nướng

- Glát chuẩn 0,3 - 2x6F (bây xung quanh đĩa)

Tất cả bây xung quanh đĩa tròn - giữ bây rau thơm và lách

- Đĩa tròn (để chung 1 đĩa)
- DECOR =
- Rau củ thái (chuẩn dưa, khế, dưa leo ...)
 - chấm đá pha
 - chả 5 xiên (Rắc lạc lên trên)
 - bún 0,5Kg
 - rau sống
 - đồ chua
 - bánh đa (ăn liền) bánh tẻ (cắm cọc)

Chú ý: băm vừa phải thịt k^o bị khô (k^o to, k^o quá kỹ)

MỨC NƯỚNG SA TÊ (Bò, heo, hải sản)

Thức ăn 70gr xấp xỉ 50gr ớt hiểm 50điều
 30 hên () 60 ớt sừng 25 vừng trắng
 20 tỏi băm 10 gừng băm 20 rượu trắng
 30 gừng 150 gạo ăn 20 tôm khô xay nhuyễn

Giã vụn

15 hên
 15 mù chính
 15 sốt ướp đông
 15 d hạo
 10 mắm rước

* Cách làm: phi thơm tất cả NL → cho xay cùng giã vụn → SỐT NƯỚNG (bảo quản 1 tháng)

Sốt ché - rút sâu ra - tưới phần đen, bỏ mắt 2 bên, rang bỏ luôn

- bóc măng tím

Mức nướng cắt ra luôn (khứa vẩy rộng - khía lòng khía mặt trong (nghe ng dao)

Thái mức xào thái ngang khoanh
 Chén xủ

* Chấm muối ớt xanh (kiểu khác) Ớt xanh thơm hơn

11gr muối

15 mù chính

30 đg

60 sặc

3 trái ớt hiểm

5 lá chanh

50gr cốt quýt

XAY nhuyễn = máy SỐ

ĐỀ CƯƠNG : Địa to bay hoa

- bay 3 con nước nguyên hình, cá rầu
- chằm mười ô xanh

TH
Ngày

No.



TÔM NƯỚNG MUỐI ỚT

Thứ

Ngày

đến người

LÀM SỐT TÔM

Hương liệu

30g hên băm
20 tỏi băm
30 gốc hành băm
5 lá chanh
20 ớt hiểm
50 - sừng
100 dấm
30 điều
20 rượu trắng

Phi thơm tất cả NL → cho máy xay cùng giấm (k' 1.5 kg tôm) xào với XAY

GV: 8g hên
15 mù tạt
10 n/mắm
10 d hạo
2 muối
10 sốt ướp đồ nướng
Xiên = que tre xiên từ dưới lên trên đầu → cho vào sốt ướp

Ăn kèm muối ớt xanh và rau răm

DECOR - đĩa

- bày tôm

- chấm muối ớt xanh

HÀU NƯỚNG PHOMAI

Học * 5 quả trứng + 6 miếng phô mai bò cười → đánh
(hoặc mozzarella)

* Cách (50 lát bơ + phô mai) + whipping cream (nấu
khác nêm tiêu, muối, bột ^{trắng} → sốt sánh → muốn béo
cho lòng đỏ trứng gà → sốt đặc nổi lên hàu
bào cheese → đun nhỏ (hàu đun nhỏ) nhìn chảy mặt
là được (chảy phô mai là được)

Lấy song dao gỗ giữa con hàu, dùng mũi dao tách hàu
ra - bỏ mặt trên (bằng) giữ miếng xương rửa sạch
cả con hàu, cả vỏ cạo rửa kỹ...
Muốn tách đẹp → dùng dao chặt cuối con hàu → tách

Ăn kèm muối tiêu chanh + rau răm

- Lò điện TB (180 - 200 °C)

Muốn nhanh trần sơ nước sôi → chắt ^{mayse trên} + phô mai lên nướng
K° trần → nướng lâu hơn

- Phô mai lát → cho lên → tan chảy phô mai là xong

Hàu nướng mỡ hành (phủ hành khô + tỏi + lạc rắc lên)

* Muối tinh rang khô cho tiêu trắng + tiêu đen (tiêu = 30%)
muối

DECOR : Dĩa - rau răm
Hàu nướng
Chấm muối tiêu

7/12/2016



HEO NUONG XIEN

Thứ

Ngày

Nhà

20gr mỳ chính

16 h nêm

16 d/hào

40 sốt ướp đồ nướng

80 sốt đặc

20 m/ong

60 xả băm

50 hìm băm

40 d/ăn

30 d/điều

GV 1Kg thịt nạc vai
Thái lát mỏng 0,3F

TRON ĐỀU (ướp giở 15p)

cuộn tròn lại > dùng xiên qua

cách 1F

1xiên (5 miếng)

Nướng xong, rắc mè

An kèm bún, rau thơm, xả tỏi

* Nước Chấm chua ngọt:

35gr n/mắm

75gr d/đ

2gr bột ngọt

25gr cốt chanh

10gr tỏi băm

10gr ớt băm

nấu sôi để nguội

VỊT NUÔNG CHAO

Thứ

Ngày

Mô

60 Phím băm
30 tỏi băm
50 Xà băm
20 Thân ngô (mủi ta)
80 Chao trắng (lấy cái khuấy nước)
150 d/ăn
20 d/đầu
40 Ớt sừng

GV Sốt cho 3 4 con
vịt \approx 6kg, 5kg

6gr h nêm
25 mỳ chính
10 mỳ ong
8 d/haò
8 sốt ướp đồ nướng
6 n/mắm
20 rượu gừng

Cách làm: phi thơm h, tỏi, xiết \rightarrow mủn + d/ăn, d/đầu
đề người \rightarrow cho gọt \rightarrow XAY SOT = SOT CHAO

Vịt lọc xương (bỏ đầu (lọc thân) lòn lòi - lọc
xương đùi, xương cánh - khía đùi, ra

Sốt rượu gừng \rightarrow rửa sạch để ráo
Sốt ướp 15p \rightarrow nướng thịt trước, da sau

An kem - cà tím, ngô nướng
- rau sống, xà lách
- Khăm môn chiên

Nước chấm chao ① chao 130 } đánh đều
đg 65

- Bơ sung sà tề

② Chao x 25gr 1gr 25gr
Sốt 1gr ngô x 20 đg 10gr

Vừng đã rang 20gr

Sốt 15gr

Sốt K'đg 25gr

DECOR

TẤT CA' XAY

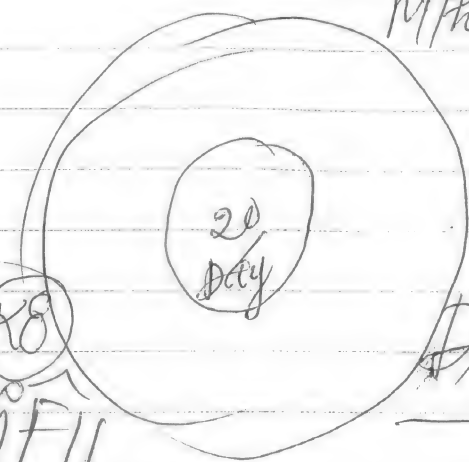
Thứ

Ngày

Ng

MTHS/24

9-12-2016/NUONG 4 - K8
GÀ NUONG NIEU



8gr đg
10 mỹ chính
10 nêm
15 mắm
25 d'thao
20 h'lin (bắp
6 tiêu s' (d'đáp)
5 lá chanh (ch
6 d'me
20 d'ăn

1 con gà 1,3 - 1,5 Kg

100% tỏi củ có thể chiên

Sốt ch' → sạch, để nguyên (k' mỡ → lấy mỡ, cường
hồng → Xoa' h'ac xi dầu để chiên lấy màu
→ để ráo

→ chuyển màu đẹp l'at' → để nguội
chặt miếng vừa ăn → ướp gia vị (15p)

Nếu đặt nung tốt hơn → lột x'á đắp đắp
nguyên cây → lột xương d'ây n'ieu (lột lá
chanh → cho 3M dầu ăn lột d'ây

Đẩy nắp lại cho lên bếp tới 20p → lửa bếp
gia đình (lửa vừa)

- Ăn kèm với muối ớt xanh
- Ăn kèm rau

9/12/2016 (K8) GÀ NƯỚNG BÀI ĐƠN



Thứ

Ngày

No.

1g muối

12 h nêm

20 n mắm

15 my chuối

30 xà bôm

30 h nêm (băm)

20 tía bôm

is cay ↓

30, 4 h nêm xan (đỏ)

5 lá lả chanh

50 dĩa

30 dĩa

TRÒN ĐỀU XÀ V NHIU YÊN
(giã) 4 xanh thơm hơn 4 đỏ

1 con gà 1,3 - 1,5 Kg

Gà mổ banh - Khứa gân

đùi (đỏ) - Khứa gân

Thịt đùi (gộc nạc) - 1/2 gà (đùi)

Khứa sườn

Ướp nguyên con gà → 15, 20p

Ướp xong cho xén

Nướng than hồng (40 - 45p đến 1 tiếng)

Xén gà từ dưới lên (đầu)

Ăn kèm muối ớt (cho muối ớt khô rang lên + tiêu)



4/2/2016

(K8)

VII

NUONG GIA

CAY

(gieng me)

40gr gieng (bam) ✓

50 xi (—) ✓

10 nghie tuu (bam) ✓

40 htim (—) ✓

15 my ching

5 h nem

25 mam tom

100 dan

(Tay chua)

80/100 com me (xay nhuyen)

→ lọc qua dây → bỏ xác

CHAM, MAM TOM (ăn kèm vịt), đầu

50gr mam tom

22 đường

20 cốt chanh

(8) 10 ruiou tra

5 xa bam

1/2g ot bam

Ăn kèm lá mả, mùi tàu, hẹ bẻ bẻ
hẹ chó (hẹ quế) ở thêm tỏi củ, xả cây



Thứ

Ngày

No.

THỊT LƯOC

800gr

Cắt thịt theo khổ và phải 3x15 (bách rưỡi)

Rửa sạch

Gi: 5gr muối

5gr dđ

12 mì chính

15 h nêm

(ngâm k' bì đen)

Nấu sôi + nước 15l

cho thịt vào luộc 13p (15p) (mà lưa)

rớt ra ngâm nước lạnh → thg

để nguội → giòn

9/12/2016

RAU MUÔNG XÀO BÒ (K8)

Chotoi + d/ăn → cho bò - tở lưa → nhanh tay

TOLUÁ

Xào rau → cho tở + d/ăn → rau

đg, nêm tiêu mychính → (

6gr mychính

16 d/ăn

16 tở đt

1 đg (k' có)

18t tiêu xay

20 d/ăn

15 tở băm

300gr th/bò (phile)

9/12/2016 - CANH CUA RAU ĐAY (K8)

5gr mắm tôm } 0,5kg cua - lọc 2l nước. → đun to lửa
15 my chính } K' 8 (k' 8)
10 nem }
8 muối } Nước cua giải trong

Phủ rau + dầu + cho gạo → lọc cho nước cua
bỏ gạo + thái của ngoài → nêm vừa ăn cho rau
(mùng tơi, rau đay thái nhỏ) → ướp → mỏng lớn
Cho ướp trước (lần hơn) ướp chín cho rau
→ mức bát to → cho thịt ^{cua} bày lên trên

14/12/2016 -

SET CƠM NAM - K8 THỊT KHO TRỨNG (TÀU)
} hóc tr } gạo 1kg thịt (thái 3x3)
10lep 10 } thuyên sử dụng (đũa - bachi - ...
3 q dt. } Sử dụng nước dừa

15gr 1M my chính } đg (gấp 3 my chính)
2/3M muối }
2/3M nem } Cho nước mắm sau (cho sớm
45gr 3M đg } bị cứng thịt
tiêu xay }
5M dãn }

Ướp thịt trong 2, 3 tiếng (tối nhất)
lã gói năng → mọ cong (4-6 tiếng MN)
* Nấu sử dụng nước dừa & K' cần caramen
* Thịt kho 2l (ngon)

2M đg } lóc nghien → rang cánh gián → cho nước lã
1M dầu } lên bột
Cho thịt vào đảo đều → cho nước ngập thịt → được


* Thịt kho tàu cho nhiều nước (ăn cùng rau

14/12/2016 - (K8) KHO QUÉT (Đg - mắm tỷ lệ 1-1)

Thịt caramen nhất màu 1,5 M đg + 1 M dầu → rắc nhuyễn
chảo → cho hành → rắc chảo → ngửa muối xoe
(h khô + tiêu 5 quả nguyên + h lá cắt nhỏ)
2 đg - 2 Mắm + 80gr thịt → đảo thơm →
cho nước → (95%?) → đun sôi lại là được → cho tôm
Tôm khô (ngâm mềm), sau được cho vào 20gr → Chờ ra thơm nhỏ bry
* Lưu ý độ mặn của mắm → nấu nêm → KTTA.
Nêm lại (MB cho thêm mỹ phẩm) + cay?
MN → cho hơi ngọt

Cho lớp mỡ thái hạt lựu → rắc thêm vào + tiêu
rắc khua (thời ngắn)

RAU LƯOC

- ① Bắp (để cả vỏ) thái ngang  cả vỏ → giòn.
Cà rốt: 1,5 F
Mướp đắng (k'o ruột → cắt khúc
củ chip, cắt góc: bỏ đọt → bỏ bớt lá (15 F)
Đậu bắp (cắt góc) để nguyên quả

Nước cho đun → (tạo độ bóng)

- ① Bắp chín
- ② đậu bắp
- ③ - củ chip
- ④ Cà rốt
- ⑤ Mướp đắng

Qua nước lạnh xanh

⑥ Rau dền (nhặt lá k'o)

14/12/2016 (K) GANH CHUA CÁ (tôm,

Dọc miệng, tước (thái 1/2 chéo → cho muối
cho dầu 4 3 củ h' tím (thái) → phở thơm → cho
dầu (thái miếng
cà chua (múi cau
đt quả 2 quả } xào kỹ cà chua lên màu đẹp

1M mì chính
15 M b nêm
1/2 muối
6M ớt
(khô)

Cho 1,5^l nước → nêm gữ

→ cá (trần hết tanh) → cho vào

(cá K'ran) → đun sôi 9 p' cá chín (đt)

cho n/mắm 4 thìa M → cho rau (?)

Me 80g cho 1,5^l nước

→ me 80g khô vè lọc → ngâm nước

* Cho me vào lúc nước lạnh → sôi → hết bọt

* Hoặc cho me từ từ vào → rôm rôi lấy nước trong
để nấu

→ Cho - đ. bắp (thái chéo (3/4

- dọc miệng

- h' lá (đầu đốt ngón tay) + ngô

(để lại chút rau + ớt sừng (lát) chosau

* gá' tré s'as chosau

VỚT RA

BÁT

Canh chua, miền nam dùng hành lá, m' K'нат
rau ngô

M' Bắc * Thì là chỉ dùng cho món canh nơ

đeo

KOKUYO

15/12/2016

PHI TÔI - TẬP CHIẾN TRƯỜNG TRĂNG TRẮNG

(1Kg gạo = 900g nước)

BUỔI 7 - CƠM RANG

Cho 400g cơm (200g gạo)

Giữ : Muối 3g
Hành 5g
Mì chính 5g
Đường 7g

Đã rửa gạo khô rắc lên cơm để nguội + điều
đều + chút dầu ăn → Đeo bao tay → xóc rồi hạt
cơm ra (k' bóp)

TẬP XOC CHÁO



CÁC LOẠI THỊT

Thứ
Ngày

Mô

Rang lạc + muối tinh \rightarrow K' đơn lạc (vàng đều)
nhỏ lửa \rightarrow K' chảy

Có nhưa \rightarrow axit (chanh, dấm, tắc)

Có nhớt \rightarrow dùng nước sôi 70°C (lươn, cá
Kd (1Kg \rightarrow 4 con = 250g/1 con \rightarrow Tái (xào, vớt)

Lọc phi lê cá (bỏ bụng)

Kỹ (nấu cháo cá (gửi có hàng xương nhỏ)

Làm lươn cho qua muối \rightarrow nước sôi 70°C \rightarrow tước
sạch \rightarrow xong

Làm lươn (khứa ngang cổ (phía dưới) \rightarrow dùng
kéo dọc thủng xương \rightarrow tước sạch máu tước
để ráo \rightarrow làm sạch \rightarrow để tự đông (Bỏ dư thừa)
Dùng chĩa dao hoặc mũi \rightarrow Khứa bên xương còn lại
Dùng chĩa dao chém ngang đầu

Có thể chặt đầu mồm lươn

* Trước khi xào thái nhỏ (băm) nhỏ vừa -

Lạc rang (bóc vỏ) cho ra khay dùng chĩa (lưỡi) cán K' nát
Lạc rang để để thuan & K' bị hơi

Chặt 2/3 dao - cắt thái giữa dao

250g rút xg rớt → băm k' kỹ - công dân xg mềm
băm lươn

Ngày

No.

1,5 M xai
0,5 M lươn băm
2, 3 trái ớt
1/3 M mỳ chính
2g hành (1/4 M)
1M bơ nhạt

TRỘN ĐỀU lươn băm

Xào

Làm lươn xé cho ít dĩa trang chảo → đổ ra
cho lươn xào (dùng chảo gỗ xào) xào = chảo
chống dính → xg khô là được → KHÔ LÀ ĐẠT YÊU CẦU
Thích ăn xai nhiều cho nhiều → cho ít lạc vào →
Ra đĩa

Thích cho lá lốt (chú) ăn kèm
hoặc rau răm

ngô om lá) Ngô + muối tỏi (cắt 1F) bày x quanh món ăn
trang trí và ăn kèm

(kén, sẵn

ăn cùng bánh đa)

17/12/2016 (K9) CÁ DIỀU HỒNG TẠI MŨ TAT



Thứ

Ngày

phủ lên cá → lang mỏng 6x4 cho vào chảo
Cho đá vào đĩa (đá bào) bọc màng tp → xếp cá lên
đá (giữ lạnh) thái chỉ' mui tầu rắc lên → hĩa hoa
ly → cho lá mui tầu DECOR.
củ cải trắng (thái chỉ') DECOR
lá tía tô

lấy thủy đá cam & lá cắt 20F

Dacá (muối tiêu, mè trắng, nêm, trứng 4 quả -
+ chút bột chiên giòn → chiên ngập dầu → chấm tớt

Chiên cá cho vào → rắc chảo →
Khử giòn → mở đũa trở

19/12/2016

BỮA 22 Các món Quay chảo (hấp kỹ năng)

Giò heo muối chiên giòn
(còn móng) Chần giò luộc (danh sê) (phía trong cho mềm →
danh rạo chỗ thịt nạc

Ướp giò cho giò heo (lộc còn 12kg thịt phỉ lè)

10gr My chính

10gr đá

40gr mắm

1lit ngũ vị hương

7gr h nêm

50gr tỏi chũ d/dập

(5gr) 50gr tiêu sò hạt (đập)

gốc mùi băm nhỏ

4gr muối

2M d/ăn (30gr) cho
tỏi phỉ thơm → cho tiêu
và gốc rau mùi → đảo
đều → cho giò heo tan
đều cho rạo → cho ra
ướp giò heo (lộc ra ngoài
jân có thịt để ướp → 1/30'
đến 2 tiếng (là ngon)

* Có thể ướp mắm hoặc xì gà hoặc d/hào → có
nhiều cách ướp

N/Chăm giò heo muối
6M xì gà 3gr h nêm
1M tiêu xay
3M tỏi ớt
6M n/lec
3M d/hào
3M đá (ngọt 2M)
1M dấm tiêu (hoặc dấm trắng) k thích bỏ

PHẦN ĐUÔI

Cho chảo 30gr phỉ h/ấm lên cho thêm → cho
h/ấm, dấm pha → nấu sôi lên là được → cho
ra bát

Ấn Kềm = Dĩa chua (mức vừa) lấy cường thái 1F ⊕ ot bằm

⊕ tỏi (bằm) ⊕ rau răm thái nhỏ cho vào → cho ít dấm
(1M) TRON ĐỀU (VỊ CHUA NGỌT)
- Dĩa ghũa quá → rửa sạch → (khí đồ nhát) → cho chút mắm

* Giò heo ướp đủ thời gian lộn ra ngoài → bọc giấy bạc hoặc bao phin (75° → 90p*) chín là được

Bọc 3 lần màng bọc { Hấp - Luộc
2 lần ở phía trên (chừa
đống
lần 3 bọc cả cái

Luộc xong để nguội → chần giòn →

* Món này ngon làm trước 1 ngày (ngon hơn)
→ luộc xong → bỏ nilong quấn → rửa sạch
→ bỏ tủ đông (đá)
→ Món này bọc màng bọc để tủ mát được 1 tuần

Người Thái 94F bày đĩa tròn.

DECOR HOA

Chăm đá làm (chăm được cả vịt quay)

19/12/2016

Thứ
Ngày

GÀ QUAY BANH BAO

hoặc ăn xốt chiên

Lựa gà ta, da trắng -

Làm sạch, mổ 'mòi'
(k' rách 'diều')

Sử dụng nồi nước phở lẩu:

4l nước + ~~1M muối~~

3 trái thảo qua

5 nụ đinh hương

10 'hột'

10 Quế 'cây'

3 củ tỏi

5gr tiêu so đập

100 hột củ

50 gừng (nguyên củ đập → có thể 'ng' gừng lên thơm)

4,5 trái ớt hiểm (đập)

GV (Chanh muối) (Vị hơi mặn)

1M

muối

1M,5

my chính

2M

nem

* 4l nước, cho 20gr m nha

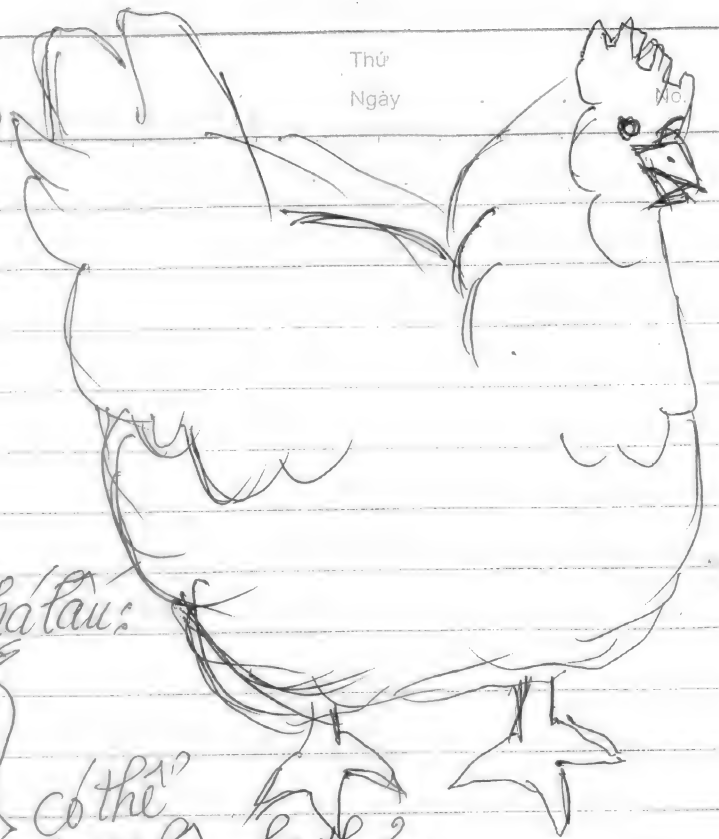
20gr hắc xì gàu KICAP (tạo màu khô, da giòn)

Nấu sôi 15p → ra nước thơm lâu hơn

* Quay chảo → qua phở lẩu (bò câu, gà)

Quay lu k' cần qua nước phở lẩu.

* Gà quay chấm nước tiêu chanh cho rau răm
lột dưới



Choga gh20 →

Gà đẻ rạo → Kô da → Khứa 2 đùi cho

(SL) nhiều → Chảy nước ra
(Khứa cánh → rời ra
rời ra } Nhanh hơn

* (SL) ít để nguyên con

* Ủ gà → sôi, nước tấu bỏ gà vào ủ (30-40 p)
Ngâm → thêm gia vị vào con gà

* Chuen bbao trở đều tay

Chien gà 2 lửa (giòn) - chuen lửa nhỏ (thời)
Ghối năng 5,6 tiếng → da giòn

Chặt gà, lột rau răm vào đĩa

① Chặt cổ, cánh xếp

② Tách 2 đùi bẻ ngang (úp xuống)

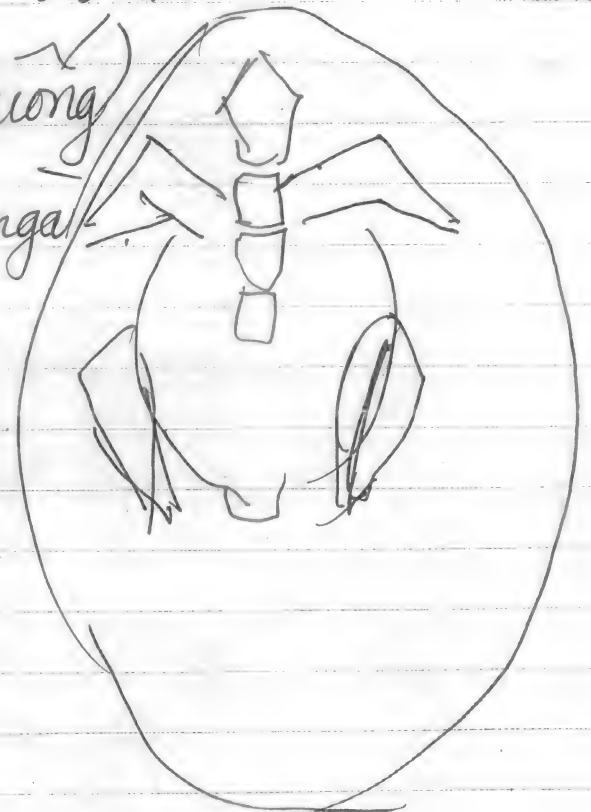
Chặt lườn (giữa - ngang con gà)

③ Còn lại dọc đũa & gồng
chặt đặt vào 2 bên

④ Chặt lườn úp lên trên

⑤ 2 đùi (2 bên)

DECOR HOA + rau răm



20/12/2016 - (K9)

KTRA KỸ NĂNG CẮT THÁI (thái 5, 6 lát)

- ① - Thái chi' (nhỏ) 0,1 dài 5cm
- ② - — sợi chần hưởng (nôm, xào) (0,3 F)
- ③ - Thái hạt lựu (0,5 F)

④ Lạng 1/2 Nhiều (lạng trái)

⑤ Dùng muối → gạo → lạng phải

⑥ Tắc đồ

~~Đ~~ ⑦ Dập nát (có 2 thao tác) — đập = dao băm gọt
băm = 2 dao. [NL ra]

(tay trái kẹp 2 đầu dao
tay phải cầm chuôi 2 dao)

⑧ Băm 2 tay (ngón cái để lên song dao)

⑨ Lau dao → dọn sạch

KỸ NĂNG

- ① dùng cho NL nhiều (phải cầm xẻng - trái cầm muối đảo)
- ② Tắc đồ (NL nhiều) muối gạt giữa chảo - ngay ngược kim đồng hồ
- ③ Móc ăn toàn: tay trái cầm chảo - tay phải cầm muối để nhả
- ④ Xóc chảo (1, 2 đĩa thức ăn) 1, 2, 3, 4, 5 - hắt chảo - buông tay trái khỏi nóng - tay phải đảo số 8 - Z (hoặc xoay từ dưới lên gạt 2)
- ⑤ Tráng trứng (trắng gầu) → đổ ra → cho 1/2 lạng mỡ, gầu chảo, quan trọng → dùng muối để trứng ra thật (đĩa)
- ⑥ Chần trứng (thịt băm, nấm rơm). Chần nhỏ lửa → xong to lửa hớt
- ⑦ Ra món - NL lên trái - tay muối lên gầu - hớt thức ăn ra đĩa →

BỮI 9 - KỸ NĂNG CẮT THAI

Thứ

Ngày

Nic

SỐT XÀO

DÙNG 20kg

RAU

QT xào rau (luộc trước)
Lựa lựa rau mới xanh

{ 0,5kg mỳ chính
350gr tỏi ớt - 350 x dầu
60 muối
820gr) 1 chai dầu hào
200 đường

rau chín

Phi tỏi thơm + dầu → cho 1mực nước →
cho rau (xóc chảo) → chắt nước khi xào
→ nêm sốt để làm - nêm cho vừa →
Sánh (cho chút bột) → muốn bọng → d/ăn
ít → đồ 10' → tạo
muốn có sốt → bát

21/12/2016 - BUỔI 23 - CÁC MÓN XÀO

Thứ

Ngày

No.

Trần,
nước
muối
↓
xả lạnh

{ Trần cái (hoa l. xanh & trắng) + chút muối → nước lạnh
Nấm rơm (chế tủy)
Ngô non (nhỏ để nguyên k' chế)
Đậu l. (nguyên quả)
Cải chíp (chế d. 2F)
Cải thảo (cuồng cắt chéo) (2F)
nấm hương (tươi → xả lạnh)
Chả cá viên
Tom trần nguyên con (xả lạnh - bóc vỏ chưa luộc)

{ Long gà sơ chế sạch (bóp muối)
Nước (sơ chế) xử lý - rửa gang → trần sơ.
Khứa lông mề → trần sơ.
Gan cắt dây 1F, 5F

* CT SỐT XÀO : (ngon) = XÀO TÔM CÁT CHAY TÔI

200gr	dầu hào
25gr	dầu
40	mỳ chính
70	tương ớt
80	xì dầu
20	h. nêm
2gr	tiêu xay



MỠ XÀO HẢI SẢN (lại hoa)

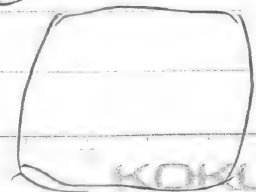
- Cánh tay^{lá} + Hết (5F) để riêng cho sau
 - Hết (thái lát)
 - Cánh tay cuống + cà rốt + củ chip + đầu hẹ, ngô
Hết xanh trắng, củ khoai (cuống) Hết thái lát
 - NL chính: Tôm, mực, chả cá viên
- Xào s. hết lát + d. ăn + h. sản + nước + rau củ + d. m.
tiêu → chín đều + b. năng + nem (gọt thêm) + hết
lá cánh tay (xóc chảo) để lên gói mỳ
chuyên nguyên gói (để ráo mỡ) → rắc tiêu, muối

21/2/2016 MỠ XÀO SATE (xào k° cho b. năng)

- Sate
- Hết (thái lát)
- X. thái lát chéo mỏng
- Khoai (5F)
- lá húng chó (sau cùng)

2 quả ớt sừng (lát) chéo Δ
NL chính Mực tươi (thái 2F ngang = khoanh tròn)
Xào cho hết + xả + dầu → phi thơm → ½ m.
nước → xóc chảo → nêm g. (sate + sốt) + mực →
cho rau củ (h. cho cho sau) xóc chảo + nước
→ lá → d. ăn → Đĩa

rắc tiêu
muối.



21/12/2016

MUỐP XÀO LÒNG GÀ

lược cho rượu
gừng

mê khứa lòng
Long gà (nào)

Thư
Ngày
đây lòng thất nút

- Hết (khúc)
- Cà rốt
- nạm mỡ
- Hết (múi cau)
- Tỏi băm
- Hết tím nguyên củ chiên vàng
- Lá húng chó
- Hết băm (thái lát)

Muối cắt móng heo (giòn) xào tỏi hơn chút rượu

Cho d/ăn + hớt tỏi băm (cho lòng gà vào) gừng
thơm (→ xiu nước) lấp xấp → tiêu, d/mè.

NEM VUA AN → sốt xáo
muối vào. (xào muối rau xiu lửa lớn)
→ cho thêm rau củ có sẵn vào →
xóc chảo → nêm → (xiu măng pha loãng)
tạo độ sánh → tiêu, d/mè.

Ra đĩa vuông → rau mùi bày
tăng độ bóng → chút dầu ăn

23/12/2016

LÀ K° DANH VẬY

CÁ CHIÊN XÙ (tái tưởng miền Nam)
chiên xù là k° danh vậy làm sạch → chiên cả vậy
MB: cá diêu hồng chiên xù (băm xương sống để chiên)
Chiên xù d/nong cho cá vào cầm dưới hoặc gài
nhung vào.

ĐỂ CỜ cá đứng khứa 2 cạnh luôn phía dưới
→ khi chiên thả bánh ra (ngập dầu conca)

Mắm nêm Thuận Phát (hỏi mận)

Thái chiên xù 56F - bán 2,5 F (hỏi chéo)

KS: dùng cá vược (cá chẻm) cá bông múi

MT: Mắm nêm Bà Duyệt - Bà Năng

(Hỗ 250gr) Pha mắm nêm (Phasơn) vẫn pha lại dùng giấy
lọc → vớt → 200gr (nêm) } nấu sôi để nguội → pha
150gr nước } 300gr dầu băm, ớt băm (thêm)
+ chanh (hoặc quýt) 3M + đg 8PM (nêm) mặn, ngọt
hai hòa là được + 6 tép tỏi (băm) (9M muối đg) → MN

Lăn bột (C2) { 200gr bột chiên giòn } lăn nhưng cá → lăn xù (k° bóp)
200 nước } béo thêm sữa, bia (để lăn)

(C1) { Vớt gỏi cá →
Khô (bmy) vớt (trắng) Khô (xù)

Nướng chuối: Cá quả bỏ mắt → xiên mĩa, que tre
nước → bỏ vẩy cho mỡ thành

* Cách chiên: dầu nóng cho vào → chiên ngập dầu
- Cá k° vớt; ăn cùng mắm nêm

cá đứng → mỡ ban ra
cá nam →

đĩa 15F { chuối xanh (bào ioso) ngâm
chanh, dấm k° chát
Bún ăn kèm (dinh) khế, dưa leo

Có loại Mắm cá cơm (xay nguyên con) K° cần đun



Thứ

Ngày

No.

Để tủ mát { Thái chuối 5F mỏng 0,3 (ngâm nước có dấm, chanh)
Khế 0,3 (ngang) hình sao
Đĩa (bỏ ngoài băm vào mắm nêm) giữa thái mỏng
Đĩa leo bỏ ruột thái 0,3F
Cà rốt (sơ 5F - 0,3x0,3)
Rau bạc hà, lá tía tô (để giữa

* Pha mắm có vị chua nhẹ - mặn, ngọt thanh.

CT { 130 nước
200 mắm nêm } MẮM NÊM NGON
25M đg
200 thơm

23/12/2016

CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM



phần 2 cánh (200-gr) 4 người ăn với 3gr nêm
1kg (7-8 cánh) ^{Thức} ^{Ngày} ^{nêm} ^{mỹchins}

Cánh chặt bỏ chỗ nhọn (chặt vừa 1 cánh = 4m)
Có thời gian luộc 70% nước có nêm, mỹchins

Cách 2 → Trộn Xong → chần giòn → kết hợp

Cách làm: ^{sánh nhẹ} ^{đỏ sẫm và}
phủ tỏi thơm → cho h² gừng (nấu sôi lên) → cho h/ớt vào → đảo → cho cánh gà vào
tảo sốt → cho ra

DECOR: ăn kèm xà lách cà chua -
Chấm muối tiêu chanh

Theo công cách sau → DECOR = sốt
Cánh gà (lọc bỏ gân xg nhỏ → để xương giữa) → dằm thịt xuống
→ lòn thịt ra như đùi gà (thứ 2, chiếc cánh)

NL Phụ: Htây (thai sốt)

Hlái (5F)

Ớt sừng (lạt chéo)

Tỏi băm 50gr (tỏi phusan cũng được)

8 Đg
3 mỹchins
1 nêm
8 mắm
8 tgy ớt
1 ít tiêu xay
100 nước

gia vị cho 2 cánh
cho 200-250gr (2 cánh gà)

23/12/2016 SƯỜN SỐT CHANH DÂY (có thể sốt me, cam, dứa)



(C1) Sử dụng sườn than (chất rắn ăn 4F - 1 miếng)

(C2) Sườn cấp đông (mềm)

Cắt trang trí (40F) khứa bớt thịt → lấy chỗ cần tay (3F)

Làm sốt: Cẩn làm sốt chanh dây (để ít hạt để decor)
250gr nước cốt chanh dây } độ chua ngọt vừa phải
140 đường } → cho ít bột mì từ từ (tạo màu
1 ít muối (để chua) hương thơm
→ cho chảo nấu sốt lên → sánh -

2gr bơ
1 miếng
1 thìa xay
thùng CN

} 250gr sườn → TRỘN ĐỀU
rếp cho thơm → bỏ áo b/chuẩn
giòn (hồi sốt) → quay lò vi sóng (chín sốt)
hoặc hấp → mang chuẩn

24/12/2016 BUỔI 10 - KỸ NĂNG SỬ DỤNG LỬA

BỘT / $\left\{ \begin{array}{l} 200g \text{ bột gạo} \\ 200 \text{ nước} \end{array} \right\}$ TỶ LỆ 1 - 1 + 1 quả trứng + muối

Nếu không trung (250g nước)
Kấy sơ chế (ngâm nước) thái 1x1 x 6F
Trần có bột \rightarrow cho luộc 3, 4 p (chín vừa)
Bếp gas (8, 8 p) xả nước lạnh

Dùng bột của TÀI KỸ (K' mẩn)

$\left. \begin{array}{l} 2 \text{ B Đao} \\ 1 \text{ B Mỹ} \\ 0,5 \text{ B Ng} \end{array} \right\}$ PHA RA CHIÊN GIÒN
nhiều (có men cho chút bia)

Rơm vừa 2 B Mỹ
1 B Gạo
1/2 B Ng

BỘT KHÔ: B chiên giòn K' (giòn màu mềm)
(màu hũ dầu) B Ng giòn cứng

TRỘN Pha 1 - 1 - 1 + 1 lít sữa tươi (chiên mực, giòn
B Ng - C Giòn - B Mỹ + muối, mì chính, (tôm cá chua
tiêu xay ngọt
H Sản (thêm cà ri,

1 dạng chả kết hợp với 1 NL là baets hoa

24/12/2016

BÁNH KHOA ISO LÊ PHỒ (NL đã chín)

400g thịt (băm)

(Chiên xù 1 lần ^{lửa vừa})

0.5M mỳ chính

2/3 M đay

1/3 bằm

ít tiêu xay

hạt (thái nhỏ) } phi thơm

hầm (băm)

Nhúng (băm) hạt lựu nhỏ

* Khoai (rửa & sạch) cắt trắng → thái mỏng
hấp 15 phút nghiền bột → làm vỏ BÁNH

Phi thơm + hạt (thơm) cho mai quế to
+ n/hg + 2g bằm + 2g mỳ chính + 1g muối
2g đay xay → cho nhỏ lửa → cho thịt băm
đay vớt (nếu ngon thêm tôm đập dập, thái hạt
lựu vớt) → xào chín → cho rổ ráo nước
Muối để đẹp cắt cà rốt hạt lựu nhỏ → để đẹp →
chút g/mè (thơm)

Mang rắc b/khô → lên bàn tròn bột vỏ bánh
+ chút muối + chút b/mỳ → kéo tay là được
(25g/1 chiếc → bánh hình quả trám)
(Chonhân)

Có 2 cách * ① Nhúng khô: Khô - vớt khô
Bmỳ - trứng - Bxu
Dùng tay để làm
Nếu k có trứng Bchên giòn + nước

* ② Nhúng bột đã pha rồi

Bom chiên là tào chiên

* Cách pha bột bánh chuối

7Kg gạo

~~500gr~~ bột (gr) 500gr

1,2 đũa
300gr bùi

} Cho b nghệ (tẩy màu)

* Các món chiên xù (k° cần dầu quá nóng) Chiên Hân

KT racho bột → tẻ lủng → được

nồi, lên luôn là quá nóng (tắt lửa 10, 15p)

Bô' NL dầu phải có độ sôi.

K° được tắt lửa lúc chiên (dầu quá nóng tắt 5p tắt

lên lại)

Món chiên cơm, chiên bột xù k° được đảo nhiều rồi tắt

Màu vàng gần đạt → cho lửa lớn lên (cho vào vớt sẵn

→ được → cho ra luôn.

Chiên lượt 1 xong phải lọc dầu lại (sạch, k° bám M

bản' NL ≠)

Chiên lần 2:

* Chiên tào - nhưng [↑] vớt → chiên hơi vàng → cho ra (lần 1

chiên lần 2 (tào chín) thơm.

* Chiên khoai lang lăn qua bột khô → CHIÊN

NL sống } Chiên bánh hoa * C2 lăn bột → chiên
chiên nhà lửa. * C1 : lăn bột khô K° → chiên

Thứ

Ngày

No.

25/12/2016 CÁC MÓN CƠM CHIÊN (K8)

Chiên xẻ (đập) → xẻ nhỏ → rắc chút
mùối, mì chính, → chút bột giòn →
khô (vẩy chút nước → bằm bột đủ
Cho chiên → rắc mỏng → tai rồng →
dùng chảo lử, đảo 1, 2 lần vàng đều
là được → bột lử chảo lử (tay trái) tay
phải cầm muối gạo bột nhỏ → gạo
hấp - 1kg gạo hấp + 800gr (1l) = 2kg cơm

CT VỚP CƠM (gạo nở tơi, xốp)

lớp 2kg cơm
15M Mỳ chính (xay nhỏ)
1,5 - nêm (xay)
0,5 - muối
1,5 - dấm
1 ít tiêu xay (trắng)
5 d/ăn

TRƠN ĐỀU LÊN

Nếu K° dùng điều thì
cho 5 lòng đỏ → tạo màu
Xoe rồi tăng hạt cơm

(1,5) 2 điều (2M đậm màu)

* Trang chảo bỏ đồ dầu ra : cho trắng láng mỏng
Nặng chảo → từ quân lử

* Chiên trứng : phi hành + cho ít dấm chua + ngao → đồ trắng
thiếu dầu → dùng muối (tắc dầu xung quanh) K° cho
nhiều dầu (nhỏ lửa) tay trái lắc → không dính đáy chảo

25/12/2016 - CƠM CHIÊN GÀ XE CÀ MÃN (thg k°)

(K8)

Gà xé (lược chín xé sợi) → có thể chiên thơm

Tỏi phi

Đũa chua (thái nhỏ 0,5 ngang) lấy cuống

Tóp mỡ (hạt lựu) 1x1 (chứa sẵn 2x2)

Rau mùi tía

Giấy bạc

Cà mãn (gỗ xẻ) chiên xong xay

Cho dầu trắng chảo → cho 1/2 Muối trắng + cơm (ướp)

tắc độ →

xóc chảo → cơm nóng rồi → cho M phụ

TẤT CẢ CƠM CHIÊN đều ăn
cũng xi gầu

25/12/2016 - 18
ngao

TÔM CHIÊN HẢI SẢN (tròn 1 lít cơm
chiên giòn

Tôm } luộc $\xrightarrow{\text{rượu}}$ gừng \rightarrow
mực }

1/2 lít phở

Đầu quả } trộn thái kiểu 0,5 x 0,5
cà rốt }

1/2 lá

Có thể cho tỏi phở

BÀY TÔM vào bát ô tô (lòng bát) \rightarrow bày ở ngoài
rau mùi \rightarrow Cho cơm nên lại \rightarrow up đĩa \rightarrow

DECOR: - Hoa cà rốt (2 bông)

- bày xả chiên
- lá chanh chiên

25/12/2016 (K8) CƠM CHIÊN Tôm THAI

Tôm chiên (bỏ đầu) để dầu

Xả bắp (xé nhỏ) ướp muối + mì chính + tỏi → chiên

Xả k'chiên, bắp xé nhỏ } để riêng

Lá chanh thái chỉ

Lá chanh chiên vùi lá

H khô phi

Ớt sừng (sơ) ngâm -

- Cho dầu ⊕ trứng → đảo → cho cơm → đảo → nóng
- cho lá chanh ⊕ xả tỏi vào + xối tương ớt
- cho tôm + ớt sừng (chỉ)

~~BỘ SẴN SANG KHLO~~ (Kho kiểu miền Nam)

1 M mì chính

1 M nêm

1 M tỏi

0.5 M muối

4 tép xả

Cà ri đỏ

d/điều

tg ớt

tg cà

Ướp → xào sắn

Cho ngập nước

Đun → ASuất 30p

→ Cho nước dừa → nêm
cho chut bột huyên / brang
(Sang đồ)

25/12/2016 (K8) CƠM CHIÊN GIÒN (có thể dùng cơm cháy)

- lấy cơm ướp thơm b/năng (dùng giấy gói bột bột)
Dầu nóng → chảo chiên → vớt dầu → rắc mỡ

21/12/2017

KỶ NANG

BUỔI 11: (K9) CHẾ BIẾN CÁC MÓN GỎI

Gỏi nước sốt gỏi

45gr muối

450gr đq

10 mi chính o dùng

75 mắm

50 tương ớt

300 nước cốt chanh

100 ớt sừng (bỏ hạt luộc chín) tuần

TRÒN LÂN SẠX

NHUYỄN

Tất cả các loại chung nhau 1 CT

BQ từ mặt (để lâu)

K cho ớt → để 1,2

NGÂM GIẢM ĐƯỜNG

0,5l dấm

1l nước

20M x 14gr ≈ 280gr

0,5M muối

NƯỚC MẮM CHUA NGỌT

150 nước lọc

130 đq

80 mắm

3gr mi chính

20 nước cốt chanh

80 mắm

10 tỏi băm (băm riêng) nhuyễn

10 ớt băm (băm riêng (ớt sừng) ớt K hạt

Nấu sôi để nguội - nếu nấu cả mắm cho vào tất cả luôn (sẽ có mùi) → cho các gia vị còn lại vào

nếu cho muối (để bị ỉu)

Cà rốt cắt 93 (zích 2ac) ngâm đậm đường

(Ngâm đậm đường đầu hàu cắt 93 x 0,4 zích 2ac (rắc muối) → 5,7p rửa lại)
Đã chượt 94 x 94 — (ít)

Xả sơ chế → thái chéo mỏng: (1,5F)

Thái nghiêng dao (lấy lõi) hết nhựa.
Tỏi heo: ngâm đậm đường.
Lá chanh → thái chỉ

TRỘN ① — tay (vắt cho vào)
Su hào + Cà rốt + nước gỏi → bóp mạnh tay → VẮT RAO
Bỏ nước gỏi
② Đậu jông (lấy chay nghiền) } Lăn 2 k° bóp (rao k°
vừng } có nước -
đạm
dầu tỏi
Nước gỏi cũ
hồ phi
tỏi phi

Bắp chuối - hoa chuối k° phải ngâm giấm dấm

27/12/2016 NỘM HOA CHUỐI tôm thịt

(K9)

Khoa chuối + khoai (thái ngâm nước) cà rốt + dưa chuột
Thịt bachi (con chi nhỏ) hơn sốt gói cho thơm } Riêng
Tôm luộc (khứa lưng)
cho nước gói + tỏi phi + dầu tỏi → TRON NHỎ
TAY (hphi) lạc vừng
RA Đĩa (TRON 1 lần K' rat)
Gói phải ráo

27/12/2016 GỎI NỘM MỰC CHUA CAY (K9)

Xà
Rạm
lá chanh
Khoai
Cà rốt
Dưa leo
Kung chò (tỏi)
Mùi tàu
Đồ hộp
Vừng hphi, tỏi phi
Nước gói
#me

TRON K' BOP → để K'
cho ráo → bọc đĩa

LÀU 1 - CHẾP LAI K7

Cá điêu hồng nấu chanh ớt (Chép K7) 1,5l nước

7gr muối

30 đg

15 mỹ linh

25 bằm

30 n/mam

12 bchanh (cân riêng)

(80-100 gr cốm mẻ)

LÀU CÁ MĂNG CHUA (Chép K7)

1,5l nước

20gr mỹ linh

20 bằm

10 muối

45 đg

15 n/mam

20 sate

12 bột chanh (cân riêng)

Mắm ớt + Bún

Cá làm sạch trang trí (lá ngò + hoa cà ớt, ớt + hành lá)

1 Hoa chuối

Rau húc (nhức)

2 Măng chua hành thái lát

1 Dọc mùng

Lá ngò

2 Lá ngò Khế chua

Măng chua

Mùi tàu

Mùi tàu Ớt, cà chua, hành lá

Nấu - Phi hành cho NL to → bé → cũng → đổ nước cho gia vị
đá cặn → lá ngò, mùi tàu, để lại 1 ít cho sau →
cho ít tỏi chiên (hoặc ít gừng tỏi)

LÀU HẢI SẢN CHUA CAY (Chép K7)

10 muối

15 h/nêm

15 mỳ chính

40 đg

12 h/mam

3/5 ớt chanh

40 tương ớt

40 tương cà

25 mam

Lột đĩa hoa chuối → Thịt bò thái

+ ngao → xung quanh đĩa

Hải - đập vụn

Riềng - cắt miếng

Nấm rơm làm sạch (cắt miếng)

Xả ớt khế (đập)

Ớt quả (đập)

Lá chanh (măm ớt)

Lá mui - Lá chanh thái chỉ

Rau muống - hoa chuối - bún

Cho NL (trữ nấm rơm) phi thơm → đổ nước → đun sôi → lọc nước → cho ra nồi lẩu + nấm rơm

GÀ TIÊM ỚT HỮM (Chép K7)

Mỳ trắng ngâm qua nước 3p, trần qua nước sôi, trộn dầu tỏi

Quét xì dầu vào gà chiên vàng rồi phải

20 gr gừng thái lát mỏng

3 quế

3 tiêu sọ

vài quả ớt xanh

G V: 1,5 M mỳ chính

1,5 M nêm

1 ít muối

1,5 M Đường

lắc xì dầu tạo màu

Cho H khô vào hầm 15p

LAU BAO TƯ HÂM TIÊU (Chéplai K7)

Schê da dầy - áp chảo qua nước mắm - cắt làm 4
Da dầy hãm qua nước sôi (tỏi, tiêu, h/nêm, muối)

Lướt qua nước lạnh
Phủ h/tim

Cho ít tiêu xay

1,5 M h/nêm

0,5 M muối

1,5 M đg

1,5 l nước

1 M n/mắm

Cho dầu hành vào nồi nước, thái bao tử vào

Chúu 27/12/2016

BUỔI 3A

27/12/2016

hết nạc
15P vau

LAU 2 (K7)

LAU CUA ĐÔNG (thầy bình)

* Láo cua, đun → hết thịt cua ra (để làm chả cua),
Láo chả cua → ~~giao sông~~ giao sông, thịt cua ướp h/tim

0,5 M my chĩnh

1 M nêm

1 ít tiêu xay

1 ít d/mé

1 quả trứng

TRON ĐEU → hôn hợp → (+) my 1M

Lót nilông khay → đổ vào hấp

5-7p → là chín → lấy lòng đỏ (để tiêu)

quét lên tạo màu → hấp thêm, 3p chín → OK

100g^{gr} Thịt băm + 50g^{gr} gạo sông → (giai) gồm h/tim, my chĩnh, tiêu, h/nêm,
chuen → sô → ăn kèm lẩu

Nấu (Phở thơm h/tim (lát) → cho cà chua vào (xào) → cho gạo
cua vào → xào thơm → cho 1,5 l nước cua → 1 M sà tề
1,5 M my chĩnh 1,5 M nêm) Cho hla, hưng chó, đầu rân
1/3 M đg (có thể là tia to, kgior, muối
0,5 M muối
Cho dấm bồng (hoặc cơm mẻ) +

Bay : - Diên Tròn giữa có thịt bở (bây giữa)

- X Quanh có chả lá lốt bay ^{Thứ} lán ^{đầy} chả cua (thái)
Có thể ăn kèm hải sản : ốc, tôm, nghêu, sò, sườn sụn,
Chả cua nếu có thịt cua ^{mức,} ngon hoặc tôm khô

Rau - măng tươi, ~~bạc~~ chuối, rau muống chẻ, kịe
tía tô, ^{mướp}
Có thể làm mặn + thái ớt

Chuyến 27/12/2016

19
LÀU GÀ

(Thầy Bình)

(K7)

Gà sơ chế sạch → chặt miếng → Trộn qua
(lát)

* Phở thơm hèm Đương (sợi) → cho 1,5l nước → 1 nồi lẩu
xử nước mắm

1,5M mì chính

1,5 nêm

0,5 muối

0,5 đũa

1 ít tiêu xay

ít dầu mè

Kỳ tử

Hảo đồ (ngâm sơ)

Nấu sôi - hớt bọt (nhỏ lửa lại)

hớt sang trên hớt bọt → sôi →
cho gà 5-7 p là cho ra nồi lẩu

* Rau : Nấm rơm, dong cô, ngô, kim châm, nấm hải sản.
Cải cúc, cải thảo cải ngọt,

Ăn kèm mì trắng, mì gói (trần) trộn dầu tỏi
+ Mắm mặn + ớt

Chức 27/12/2016 (K+) LAU CÀ DIỀU HỒNG NẤU RIÊU (Nhiên/Bac)

Phi thơm hăm (lát) + Gạc thi là ^{Thơm} → cho cà chua (múi cau)

+ bnghe → cho 1,5 lít nước + khế 1 quả (lát)

Nêm GV: 1,5 Mỵ chính 1,5 bneâm

0,5 Muối

1/3 M. dẻ

ít dấm tỏi (cơm mẻ)

ít mắm tôm

xu nước mắm

NEM → đun

hột bọ

Cho ít hành phi vào

Ăn kèm thi là, hla + cà chua (bây đĩa) tron
Bún bây đĩa

Chức T3 tuần sau - 3g30 → học những

BUỔI² CÁC MÓN XÀO K8

K tủy cắt con chỉ 1x1 (zich zác) trần muối
+ bnghe → xả lạnh → chiên gầu tầng lần 1
kê xeng dày chảo (nhỏ lửa) gần xong to lửa
khoảng 30p - xong

BƠ BEEFSTEAK

GV: cho 150 gr thịt bò

3gr mỵ chính

8 d/hào

10 dẻ

8 tẻ

6 tỏi băm

1 ít dẻ

1 ít tiêu xay

2 hắc xì gầu

Mua bò ~~thần~~ chuột hoặc thần, cắt ngang thờ' (2+) dần - búa



⇒ 1F → xong dùng muối gạo băm nhỏ vào miếng thịt
→ chần & gắp chín cho ít bơ & ớt

NL PHU: 1/4 củ ớt (thái sợi 0,4F)

- Trang trí (xé 1/3 đuôi xoắn) ngát miếng với ăn
- Bắp ớt tây chần
- Cà chua cắt lát trang trí (ăn kèm) 0,5F (3 lát bắp lên xi lát xoắn - hoa)
- Ăn kèm muối tiêu chanh

Đĩa XUÔNG

Cho tỏi + dầu → cho bơ (lắc chảo xoay) cho chút nước gừng
gà ta (bò) + chút nước → lắc xoay tròn → xóc chảo ⊕ ớt tây →
Đĩa vuông → chắt dầu mỡ

(K8)

BƠ NẾ (1 miếng bơ 60, 70gr / 1 miếng)

ướp bơ cho cái tỏi băm

- 150gr nước
- 70 gr ớt
- 60 gr tỏi
- 20 my ong
- 15 xi dầu đặc biệt
- 15 d/hào
- 12 my chính
- 8 đg
- 6 h/nem
- 5 ketchup PFA
- 2 muối
- 1 ít tiêu xay

SỐT cho K⁸ 2Kg bơ

Đây sốt này giảm
mặn (bơ, muối, bơ
d/hào → 1gr, tỏi)
để làm sốt ăn cho bmy
của thịt bò lúc lắc cũng
được - DUN LÊN

(đảm)

1 miếng bơ 60, 70gr → dần → dùng đầu dao
chém (K⁸ dài → chần K⁸ rút gân) → cho gữ ướp tỏi băm
áp chảo chần → cho bơ

Đầu BƠ - 1 quả trứng ốp - 1 ít xúc xích - xúi mai pate bmy
Ăn kèm xà lách - dầu thơm - xi dầu, tỏi, muối tiêu chanh

Cho đầu bò lên bếp ga (làm nóng) → cho bơ → cho 1g bơ
 ⊕ BƠ ⊕ xúc xích đặc tiểu → cho rau mùi, ớt sồi → cho khay gỗ
 Lấy chảo chống dính cho bơ vào → đổ sốt (dùng chảo
 ăn - xé chảo) → bỏ chín

BAY SUAT - Kem bánh mì
 - Ktây
 - 1 đĩa xà lách (dầu gấc)
 - Bơ chấm muối tiêu chanh
 - Tg ớt, xì dầu

(K8) BƠ LƯC LẠC (ăn chơi) → khô → ăn b/mỹ → có sốt
 150g bơ (lọc bỏ gân) cắt 2,5F → đập luôn (1,5F)
 Cắt □ 2,5 x 2,5F

NL PHỤ Htây : 3x3 (3,4 miếng)
 Hđo 3x3 (3,4 miếng)
 - xanh 3x3
 - vàng 3x3

3g mì chính

8 d hạo

10 d/ăn

8 tgot

6 tỏi (băm)

1 ít dđ

1 ít tiêu xay

2 hạc xì dầu

Nếu muốn có sốt ăn
 b/mỹ → bột d/hạo
 cho tgot, tgcā → đun sôi
 để chấm b/mỹ

→ (ăn b/mỹ 3g d/hạo → tăng (tgot/tgcā) x2

* Phở tỏi thơm + cho bơ ⊕ xúc xích (quảng) + hạc xì dầu +
 gân tã cho bò

XÀ LÁCH TRỘN DẦU DẪM

Xà lách thái 3F, 4 (ngang) } 2 đấm - 2 nước - 1 đũa
Hạt (thái lát mỏng) } xối muối (có vị chua ngọt)
Hạt (thái mỏng 0,3F) } 1M dầu ăn (+ ít tiêu xay)
Mayonaise (tươi) - thích béo cho vào (có thể xay đá)
- Cà chua (thái lát) thái sợi dọc theo quả cà chua
- Cho ít tỏi phi vào cho thơm
Lưu ý: rưới lên (hoặc trộn) gần ăn rưới dầu dấm

(dùng đĩa nhỏ)
THỊ - KHÔNG TRỘN - BAY ĐĨA RAY - để sốt cay
gần giờ → xối lên

29-12 BỮA 12 - CÁC MÓN LĂN BỐT (K9)
2016

TÔM CHIÊN GIÒN

Lựa tôm to
Hấp nước - sống
Chần tôm ngát (bóc vỏ để đuôi - xé nhẹ đuôi bỏ đầu)
Khứa bụng → ngang, nhẹ, để con tôm nhẹ → dĩa
Ướp muối chần, tiêu, dấm, nêm (không ướp cùng dấm)
(lăn giồng khỏa tẻ phở)
Bơ khô - Trứng - B.Xi
→ Tôm ướp để lạnh → tạt hỗn (cắt đuôi nhọn)

MỰC CHIÊN GIÒN (K9)

Sốt dầu cắt khoai 15F

Nêm gừng : 2g my chrys

1/2 M măm

1 ít tiêu xay

b/nang

1g trứng

→ chiên xù (THỰC CHUỐI)

200 gr Mực

TRỘN ĐỀU → Shobot

hồi sánh → CHIÊN GIÒN

(Sườn xáo chua ngọt cũng
thể)

2tg cà ⊕ 1tg ớt (Chấm)

CHIÊN XÙ = Ăn Tương ớt xì muối

Chiên giòn : cắt lát → Khứa bong → Ăn kèm tg ớt
Chiên giòn (chiên 2 lần) Xù 1 lần

(K9)

Bách hoa (là 1 loại chả) Thịt xay

200 Thịt + 100 giò sống + 200 gr tôm bóc rời

TX L 2-2-1
Thịt/Tôm/giò

Lấy tôm bóc rời → rửa → gọt chỉ đen → đập
1lt dầu hành trắng 15gr + 20gr tím bằm

Uớp
0,5M mù tạt
0,5M nêm
1/3M dấm
1lt tiêu xay
d/mè

Uớp thịt và tôm (không cho vào giò sống)
Quét dầu → để 15, 20p từ mát
(Thịt dài hơn) 20, 30gr/1 viên

Cho củ đậu + rau
Nhẹ, mộc nhĩ
Nấm, cà rốt
→ làm nem được

Cuốn bách hoa → trứng → trứng cắt bách hoa (chiên)
căng cua = căng cua bách hoa (hấp, chiên)
tôm = tôm bách hoa
cuốn vàng đầu = món (bơ, cơm cháy → bách hoa)

Cuốn xong cho hấp 5, 6p (cuốn kín 100%
cuốn hơ 1/3 quả trứng)

HẤP xong → cho qua bơ - trứng - Bx
Ăn kèm tía tô
Hoặc Hg ớt + 1 mayonase

20 quả trứng → 500gr (Thịt + giò + Tôm)

Tôm *
CHIÊN
XU

Tôm lột vỏ sạch → để 1đốt ở chảo → Khử
bụng → để nhẹ xuống → con tôm dài ra
ướp mù tạt, nêm, dấm, hành bột → ướp cho
tắm mát

2-1-2017 BUỔI 27 - CÁC MÔN HẤP

CÁ LỘC HẤP BẦU (K8)

1Kg = 1 con cá lóc
3-5gr tiêu sò trắng đập (tiêu xanh tốt)

0,5M mỳ chính } ướp, DAM ĐÁ cho
0,5M ớt } thêm cá - Cá sò chế
0,5M nêm } → khuấy 3 đường sâu
1it dầu mè }
1it tiêu xay } Quay đều → ướp cá
3M dầu hào } 15/20p (30p)

3M mắm }
3M rượu gừng (bột tan) } Cá ướp xong hấp
3M dấm } 7p → cho bầu vào
30gr hạt nêm băm } hấp 6p nữa (13p)
1it gừng thái chỉ

Thử → Có thể cắt phi lê cá → bày xồng giũa
→ bày 1 miếng cá / 1 miếng bầu / 1 miếng
cà rốt / 1 miếng nấm đông cô

* Lựa trái bầu to 1 chút để rửa con cá
Cá lóc hấp chấm { mắm mặn (hộp)
{ kho quẹt

Kho quẹt chấm cá lóc Chấm cháo
Khim băm + phi cùng dầu
(thơm) + tiêu sò đập + ớt hiểm (3 quả)
+ mắm 100gr (2 muối) + đường 10gr
(75gr) + tiêu xay → Vị ngọt
Khô thích ăn ngọt (giảm đường) + nước

Chấm cá (k co thịt tôm khô) cho có chút màu
+ top mỡ hắc xì dầu (đen đen)

ĐỀ CỜ: Quả bầu lớn để chứa được con cá
 nao nột (cắt hình chiếc thuyền) cho cá nằm
 trong (2 má của bầu làm cánh bướm)
 - 1 củ cà rốt làm lưỡi
 - 1 ít lá + ớt sồi bay
 - dĩa sốt lên
 * Chấm kho quẹt hoặc mắm mặn

2/1/2017 - ÔC BƯỞI NHỒI THỊT HẤP XÀ (X8)
 100 giò sống } Ốc ngâm ớt (nước 10
 200 hạc xài xay } gạo) → sạch
 1kg ốc

Suốt chín ốc → lấy đầu ốc → chế giòn

Thịt ốc → chà muối + giấm → sạch

- Vỏ ốc luộc rửa để thơm

GV ướp (thịt + ốc + giò)

0.5M mù chính

1/3M đậu

1/3M thơm

1 ít tiêu xay

d/mè ít

30 hăm băm

20M xà băm

tiêu hạt (đập)

cho ít gừng băm

Bóp đều - quết đều

Nếm trước (xem - nhỏ
 mặn → cho thêm thịt
 xay) → muối dài
 → cho thịt xay vào từ
 mát →

Lấy xả → cho trần ^đ (hoài lá gừng)
Lam xong cho cây xả ^{thứ} (miếng ốc)

Hấp 6-10p (lã chín)

Ăn kèm lá tía tô (rau răm)

Chăm mâm gừng

CÔNG THỨC MÂM GỪNG

40gr Gừng thái mỏng (giã) → vắt nhẹ bột nước

45- n/mâm

60- nước lọc

35- ^đ ^đ

15- ^đ ^đ

Quả ^đ ^đ (băm) (bỏ hạt tiêu chuẩn QT^V - KS)

DECOR:

= đĩa tròn

- Hoa + lá tía tô (dăm) bày giữa
- Ốc hấp xong (cát ngăn bột công xả)
- Bày xung quanh
- Chăm mâm gừng

21/2017

MỤC HẤP GIỮNG

(K8)

Tháng
Ngày

Năm

Hạt (sỏi) 0,3F
Hạt 5,6km
Cân tay cứng
lá cân tay (để riêng)
Đt sưng (sỏi)

Cho NL phụ lót đĩa inoc sâu lòng (dg bếp con)

Mức sơ chế sạch (cát ngang) Khử trùng
cũng được - bay đĩa (nguyên hình con,
PHA SƠ T HẤP mực, bay cá rau)

200 nước
QM d'ha
0,5 my chĩn
1/3 đq
1/4 nem
1 ít tiêu xay
1 ít d' mē
hạt xi gần ít
2 d' an
3M tỏi phi
3M rượu gừng
gừng (chĩn)
Đt sưng chĩn
hạt to (ngâm nước)

TRÒN ĐỀU h² nēm
(vừa, mēm)
SƠ (nay có thể dùng
cho cá → hấp cá thủy
đốt bếp con

Rắc bên trên
mực

DECOR: - Bày đĩa inoc sâu lòng (bếp con)
- Bày mực đã cắt (vẫn nguyên hình
con mực)
- Hoa t² (đi, gừng sỏi + cân tay lá)

Chép lại - LẨU ÉCH CHANH ỚT (Quynh BK) ^{Yêu}



Thứ
Ngày

№

Éch 2 con

8gr muối 35 nước chanh

15- bngot 20-45gr Đường

15- h/nem Ớt xanh quả nhỏ

12- n/mam Hlả, Kimm thái lát, Húng quế (số thân)

An kèm

- Rau muống, hoa chuối, Bún - Chấm mắm mặn

Cách làm

Số chế ech

Éch cắt vừa ăn

- Phi hành, Ớt quả xanh → ech cắt vừa ăn → 1,5l nước

→ húng quế → gia vị nấu sôi, cho nước chanh →

Hành lá → cho ra nồi lẩu

LẨU Măng Chua (Lẩu cá diêu hồng nấu măng chua)

15gr bngot

35gr nước chanh

Cà chua 1 trái, rau 3 quả

15- h/nem

20gr sa tế

Măng chua, Hlả

35-45gr đg

8 mắm

Kimm (thái lát)

4gr muối

Cá diêu hồng 1 con

Đầu cắt vừa ăn, ngô, mùi

tàu

Xả ớt (cắt khúc)

Khế, Hlây

* Rau ăn kèm: Cành, măng chua

Bún, mắm mặn

Cách làm: Phi hành, xả, khế, măng chua, cà chua → dầu

→ 1,5l nước → cho gia vị → nấu sôi → cho nước chanh

→ Hành lá, Hlây, ngô, ngô gai (mùi tàu) →

cho ra nồi lẩu

Chép lại - LẤY HẢI SẢN (Chép của Quyên BH - Thầy Bn)

Thứ

Ngày

No.

Tôm, ngao, mực, bò

15 gr nêm

12 bơ ngọt

15 gr đường

12 mắm

4 muối

12 Bchanh

90 tương ớt

40 tương cà

GV 1 nồi 1.5 lít nước

Cà chua, lá chanh, ớt
gốc, mùi, hành, gừng
thái lát, hành tím
củ, xả sắt khúc

An kèm sau : cải thảo, hoa chuối, măng, mướp

* CL: Phi hành, xả, lá chanh, ớt quả, gốc mùi, gừng
→ 1.5 lít nước + 300 gr nước → nấu sôi 15 p → lọc lấy
1.5 lít nước → bỏ phần lá

* Phi hành → cà chua → cho gia vị → cho 1.5 lít nước đã lọc
(cho bột chanh sau) → hành tây, lá chanh thái nhỏ →
cho ra nồi lẩu

3/1/2017 (K9) CHÁ GIỎ HẢI SẢN (MN làm = trái cây - dưa
cho cháo @ tây @ cà rốt (nhỏ - hạt lựu 0,3x0,3) phi thơm (có ở hàng

Làm nem gỏi xào
- Trái cây (K' xào) làm hải sản luộc thái khúc nhỏ
tròn lăn
→ Chon nhân: mực, tôm, nấm rơm (cát làm từ - trần)
thái hạt lựu - ớt tây, cần tây, hẹ + (không băm phi thơm)
+ xào + muối tiêu (thanh hoa)

⇒ XÀO XÔNG → ĐỒ RỒ → RAO
TRỘN SỐT MAYONASE → áo đều NL
tròn nhẹ tay

ĐẦU NÔNG → BỎ vẩy cái rau → giảm nhiệt

Dầu nguội → cho lửa nhỏ?

nóng → cho nem → bắt đầu mở lửa (tùy t° ???)
để canh dầu ăn

Cho nem → đảo nhẹ → K' chiên lâu → gập ra → TỎ LỬA
→ Bung dầu ra ngoài → GIỮ DẦU

DECOR: Đầu nông - chut rau giá đỗ, xì lách + hành ớt

sợi
- 4 cái nem cắt chéo, 8m

- Chấm, mayonase dưới → chấm tạt trên

- Chấm tạt → bơm mayonase về hoa

Có thể cho cá rô

CHẢ GIÒ TRUYỀN THỐNG (K9)

Thứ

Ngày

Ng.

Môc như

Tôm 200 Đầu Kila' + Kiam phi + thơm

NL phải
ráo

Thịt 100

Giò sụn 50

Bún tươi

Húng chó (hoặc lá chanh) hoặc rau mùi tía

Củ đậu (chú) hoặc Kmon (chú)

Hong đỏ trắng

KMon có thể chiên tròn (50/50)

chiên
50%

0,5M mỹ chính

0,5M nem

0,5M dĩa

1 ít tiêu xay

Cuốn 6F - cuộn chặt tay (chiên sơ bảo quản)

cuốn tròn →

Chiên dầu nóng vừa phải

lấp mạp xuống

→ chiên cho vào chảo lự

Nhỏ lửa bán dầu

→ khi nào nổi lên

là chín

Tay cầm chảo lự (có nem) nâng lên (1 lúc - cho định hình cái nem → cho bùng chảo lự ra → nem tự do nổi (trong chảo

CHIÊN 2 lửa → hớt vàng → cho ra ráo mỡ (rô)

→ gài ăn

→ chiên lần 2

Gài được cho hớt vào chảo lự → TỎ LỬA → GIỮ RÁO MỠ (NEM VÀNG ĐỀU → OK)

3/1/2017

PHỞ' CUỐN (K9)

400gr Bò nấp

0.5M mỳ chính

1/3 nếm M

xì dầu

tiêu xay 1 ít

d/hào 1.5M

tq ớt 0.5M

hương 3M

tỏi băm

Khô xào (+) hây (0.3F) (+) lạc chấy

Cuốn (1 bánh phở) xé xắt nhỏ (đủ) đặt vào (3m) chút tỏi, rau thơm (ăn gì → cuốn đó) (+) bò xào + đồ chua (nếu muốn) → cuốn bỏ 2 gói xắt nhỏ ra (1 → 1.5F)

Học chiều 3/1/2017 ~
(K7) BHO135 BÒ NHUNG DAM (ăn kèm mắm tỏi ớt) (K7)

7gr muối

30 dg

10 mỳ chính

10 h nếm

70-100 gram gạo

8 mắm

1l nước

N MAM TỎI ỚT

20gr dg

40 mắm

5 mỳ chính

8 cốt chanh

10 nước

30 Tỏi ớt, gia vị nhuyển cho vào.
NL chính: Bò thái mỏng (bấy lên, rau củ → thái ngang)
NL phụ: 1 củ khế, d'chuột, khế, rau sống, chuối xanh

NL phụ dưa (lát) xắt chéo 1,5 mỏng, muối tiêu, ớt lát
ớt sừng)

Cl Cho chảo dầu phủ xắt, ớt, hăm (lát) → 800 gr nước
→ giã r → sôi lên vớt bọt → nhỏ lửa → hớt bọt →
cho dấm 80 gr → để ra nồi → chưa có thể ⊕ dấm
có thể thay = dấm bỗng Bò Nhung dưa (vị chua ngọt)
giảm dấm → cho nước dưa →
Ăn kèm bún

Bò nhung mẻ } Thay = nước mẻ
trầu

(K7)

Buổi 35

6 gr Muối

14 đq

10 hăm

10 mỳ chính

10 bchanh

100 tạt ớt

100 tạt cà

NL phụ

giống lát 0,5

hăm củ 10 củ đập

Ớt hăm (10 quả)

Xắt 10 (đập)

lá chanh 15 lá

HÀ SẢN NHUNG ỚT 3/1/2017

1,5 l nước

→ rình (chanh cho sau)

cân để
rình

NL chửi Tôm, mực
bay lên rau cải
đón lên cho đẹp

Ankern Rau cần

Cho dầu ăn → cho NL phụ hết vào → xóc chảo → cho 1,5 l
nước → nấu sôi (10 p) → lọc 1 l nước
Ăn kèm mắm mặn / cho tương ớt ⊕ tạt cà ⊕
gửi vào (muối đẹp xắt tạt cà, tạt ớt cho đẹp màu
→ sôi cho bchanh vào →
(Có thể cho chút năng hời sản) Bò nhung Ớt cũng được

Buổi 35 - CHÁO HẦU (K7) Chiều 31/2017

Thứ

Ngày

No.

1l nước

3g muối

2 đường

12 mỳ chín

13 hẹm

8 n/mam

1 ít tiêu xay

NL phụ h khô phi - h tím lát - gừng chũ

rau dăm, (cháo hàu, sủ → rau răm)

phi hàu (gim lát) cho hàu → xào thơm
(bớt tanh). đồ rabat

Cho cháo 1l nước (100gr gạo - 1,2l nước)

Cháo
Cháo có thể nấu sẵn (đi k, tuần)
Cho cháo vào nước → nấu sôi → hột bột → nhỏ
lửa → cho hàu đã xào (k xào → trần sủ cũng được)
→ cho ra nồi trình bày → rắc tiêu → răm
→ h phi → đun ăn nóng cùng rau cải, gạo

4/1/2017

BUỔI 28 - CÁC MÓN CHỨNG OM.

ỐC BƯỚI OM, CHUỐI ĐÀU

Ốc sủ chũ (làm sạch, luộc, rửa nước gừng)
chuối (ngâm nước, mè) thái mỏng hẹ (luộc - bớt)
Đầu cắt nhỏ - răm xay 1/2 chũ (luộc chuối lấy)

20 Bông lả (băm nhỏ)

h tím (lát)

3 quả nước xay (kater)

* lá lốt, tía tô (rửa) ăn kèm bún

10 Nghệ băm (cạo vỏ) Cơm mè xay nhuyễn

Uống

150 gr bachi
Tỏi băm

mỹ chính

Kấp hoặc quay chín = b. v. s. y.
đem chiên sò v. n. g. a. i. l. a.
được → Thái mỏng

2gr h. n. e. m.
1.5M m. a. m.
1it b. n. g. h. e.
1it d. p. a. n.

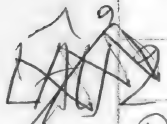
giếng x. a. g. h. e. h. k. h. o. p. h. i. t. h. o. m. (dây muối) + cho ít
dầu nghệ (hoặc b. n. g. h. e.) → cho ốc đảo sẵn luôn ⊕

1M mỹ chính
1M n. e. m.

1M m. t. o. m.

3M m. e.

→ Đảo đều → cho chuối vào → n. e. m.
→ nấu sôi h. o. t. b. o. t. → thêm m. a. m. ⊕ 4M
cho chuối miếng (l. u. o. c. n. g. h. e. ⊕ m. e. ⊕ 5M
→ Cho dầu → cho lá l. o. i. ⊕ l. a. t. o. → n. e. m. → m. a. m.
t. o. m. p. h. a. → ăn cay cho ớt → ch. o. a. t. h. o. → ăn kèm bún +



CÁCH CHẾP OM DỪA 4/1/2017

Dừa chua

Thịt l. a.

Nghệ (b. a. m.)

Th. d. o. r. (c. o. n. c. h. i.)

h. t. i. n. g. (l. a. t.)

3g Cà chua (m. u. c. a. u.)

Th. l. a. - h. r. o. n. , d. t. d. i. e. (đ. e. n. g. i. e. n. g.)
1/2 d. e. n. g. t. r. a.

CL: Ph. i. t. h. o. m. h. t. i. n. g. ⊕ n. g. h. e. + 1/2 c. a. c. h. u. a. → cho g. o. c. t. h. i. l. a. b. o. r. e.
⊕ b. a. c. h. i. ⊕ d. u. a. c. h. u. a. v. a. o. → n. e. m.

1.5M mỹ chính

4.5 - n. e. m.

5M t. g. b. a. n.

2M m. e. (t. u. y. d. o. c. h. u. a.) t. r. u. o. c.

cho 1.5 l. u. o. c. → cho c. a. v. a. o.
h. a. m. → m. e. m. c. a. l. a.
đ. u. o. c. → c. h. u. t. b. n. g. h. e.

N. E. M. ⊕ m. a. m. ⊕ h. n. e. m.

Theo d. o. c. h. u. a. c. u. a. d. u. a. ⊕ m. e.

KOKUYO

Cho Hàu đĩa sau lòng inóc
rắc h, thì là, ớt sừng + cà chua băm
lên → ăn kèm bún -
mắm mặn.

~~4/12/2017~~ 4/12/2017 CÁ CHỨNG TƯƠNG (ĐÈU HỒNG)

lá lot, tia tó
cần tây lá (- riêng) cần tây củ
hà SF

Nhảy

Cà rốt

Bún tươi

Thớt (bách)

Nước nhĩ

Cần → 5M trứng hột

0.5M nuy chĩnh

2/3M đậu

0.5M nem

2M d/háo

ít d/mè

ít tiêu xay

3 d/ăn

gừng (ch)

h khô (lát mỏng)

Cá để đông hoặc nấu ngang

TRON ĐÈU ướp cá

Khứa 2 bên ngoài

lớp cá trong ngoài

Nếu ăn ngay → ướp đậm hỗn bt

Hấp 40 → 15p (chín)

(1.1Kg hấp 10p)

Cho thịt vào hộp hấp cùng cá

Khứa 2 bên sườn

Cá thấm 20p

CL: Phở thơm hơn → nước → m/nhi
 + hắt + cường cần tây → chất nước hấp cá
 → bỏ thịt trong cá vào → cho thêm nước
 cho { xì dầu
 d/mc
 nêm
 Mỳ chính } Nêm mặn ngọt là OK.
 → vớt ăn → độ sốt lên
 cá cho bún tươi rắc lên cá
 → rắc cần tây cho tươi lên
 → cho bếp còn nóng → Kháan.

5/1
 2017 LAU 1 - LAU THAI HAI SAN (HOCTHAYBINH)

10gr muối
 35-40gr dđ
 15 mỳ chính
 15 bñm
 25 n/mam (siêng)
 90tg cá
 70tg đt
 35 còt chanh (siêng)

cần siêng

cần dđ siêng

1,8l nước

Anh Kém bún
 Mắm mặn
 gừng (lát
 hớt cút d (4 củ)
 lá chanh
 xả 10 củ 10f (cút d)
 5 quả đt
 rau mùi

Rau mung
 Hoa chuối
 Cà chua } Bày hoa DECOR

Lót hoa chuối dưới (bày thịbò)
 Tom + ngao bày xung quanh
 DECOR hoa (màu)

CL: Cho NL gừng, hớt, lá chanh, xả, đt, mùi → xào
 thơm (cho 1,8l nước vào) đun sôi 15p → lọc lấy
 1,5l nước → cho gia vị
 Cho d/ăn → phở cho tget, tg cá (lên màu đẹp) → cho 1,5 nước

→ cho gia vị → cho nước mắm → nấu sôi nhỏ lửa → cho
 n/cốt chanh (NFM, nêm) → chua cay, mặn, ngọt
 cho chút lá chanh (chỉ, hây mùi cau)

BƯỚC 33

5/1
2017

Cần khô
riêng
nước riêng

LÀU 1 - LÀU MANG CHUA (Học Thầy Bình)

22 mychins

22 h/nêm

40-45 gr (50 gr) tiên nam

9 muối

15 mắm

35 cốt chanh → để riêng (sau)

20 sate

1,5 l nước

{ An, kềm rau, gừng, hoa chuối,
 ớt thái lát + 1 quả chua (hoa)

(ĐỂ CỜ) ← an kềm bún
 mắm mặn ớt (lát)

1 con cá diêu hồng cắt 3 khúc
 rắc hỗn hợp sốt

45 Cà chua (múi cau)

2 quả ớt (đỏ)

1 quả khế (lát)

1 tím lát

Mang chua

Mùi tàu (15)

Ngô (1,5)

Cl: Cho dầu 1M → cho tím, khế, ớt (Thơm)
 cho mang, cà chua (xóc chảo) → 1,5 l
 nước → đun sôi → cho gia vị → đảo nhẹ tay
 sôi → hớt bọt → nêm vị → xem chua
 ngọt (thiếu cho thêm, đq) → cho 1/2 rau
 ngô + mùi tàu → rắc tỏi phở lên trên
 dầu tỏi

5/1/2017 (Lần 1) Lẩu Ngọt (Mộc Thầy Bình)
Thường nấu cá hèn - cay nhiều

8 gr muối

15 đg

15 mychins

15 khem

20 n/mam

15 cốt chanh } sau cùng

1,5 l nước

- An kem bun (đĩa 20)
- Chấm, mắm man + ớt
Cá Cát Khúc (3 khúc)

NL phụ: H lá 5F } Bàng riềng Đĩa dĩa (hoặc bầu dục)
Cần tây lá } (chủ nhật)
2g Cà chua

3g Cà chua múi cau - 1 cà chua băm nhỏ

Cuống cần tây

Hạt 1/4 củ (múi cau)

Quả ớt d dấp

2 hạt tim (lạt)

CL: Dầu 1M + htim + cà chua (nhỏ) → xào, lên màu
→ cuống cần tây → 1,5 l nước vào → đun sôi
cho gia vị → đun sôi → vớt bọt → nhỏ lửa → cho
cốt chanh → NEM → cho dầu tỏi, tỏi phi, hây lên
lá cần tây

Vit lon lược (bóc) → áo bột năng → chiên (lửa lớn ↑)
 CHIÊN NHANH (Trứng để nở)
 Cho trứng ⊕ sốt me đã làm → đun ngấm → cho tốp mỡ
 rán hạt lựu ⊕ nấm ⊕ tỏi phi ⊕ lạc rang

Tìm cắt chấy tỏi
 150g Tỏi phi (củ) 1 bát tỏi băm (phi) Tỏi băm (sống)
 K lá 5F
 Gỏi K lá
 2g - ớt sống Δ

Gan thái mỏng lược nấm ⊕ rượu gừng (2 lần)
 Cắt } Trộn nước gừng
 Tìm }

tg ở -
 Phở ⊕ 1M dầu (Thơm) chắt nước + cắt heo
 tìm gan (trứng non, trứng gà) ⊕ sốt xèo ⊕ nấm LFA
 tiêu xay, d/mè → nem ⊕ xỉu đường → Phở gia vị
 ⊕ hăng, ớt, hăng, tỏi củ

* Cho bỏ vào dầu nóng đặt bếp ga → đồ NL đã xào vào
 xào tiêu, rau mùi
 Chấm xì dầu ớt lát (có thể xuong ít bột năng)

CÁC MÓN SÚP (căn bản từ nước dùng)

- Các NL cho vào súp là đầu chín (có thể thái ^{thứ} ^{Ngày} chũ (mực, tôm, song biển) hoặc thái hạt lựu 0,5 x 0,5 cm
- * NT: Cắt thái ^{đồng bộ} như nhau (chũ) / hạt lựu
- Nắm sơ chế (luộc riêu gang (+ gỏi) xử lý mùi hôi
 - Gà luộc chín (xé)

① N/dùng

② Gỏi

③ B/năng (b/bắp)

④ Trứng

NỀN SÚP CĂN BẢN

Long đỏ riêng, long trắng riêng
lọc qua rây.

GV cho 1,5L nước

8gr dđ

15 k/nêm

15 mỳ chín

3 muối

70 b/năng

(riêng) → nấu phải pha loãng (90gr nước)

Nước dùng: (Cách nấu nước dùng) 3 loại

BÒ - GÀ - HEO - B VIỆT

Món ăn có Bò → nấu dùng BÒ (bún, lẩu, bò kho)

khác → nấu gà, heo (có thể thay thế

và thêm vào dùng BÒ (được)

Ng dao Hời (k° ăn heo) k° nấu

- Heo 4 - 8 tiếng

- Gà 2 - 4 tiếng (chặt nhỏ 1,5 - 2 tiếng)

Nấu xương mềm ta hết chất ngọt của xương

- BÒ: 8 - 16 tiếng

Cách làm:

Xg về trần sơ qua nước sôi (gà trần nhanh, heo trần lâu
rửa qua nước lạnh) nấu từ lúc nước lạnh

(luộc nước gang).
- Luộc rau, tôm, mực, thì nước sôi cho vào

- Nước dùng → cho NL (xương) từ lúc nước sôi

NL PHỤ: ① phần xương → kèm ② phần củ cải

- Củ cải nấu nước dùng cũng trần sơ (bột hành)

- Củ thảo (nấu → ngọt, thơm)

(súp k'ng) Bắp Củ hành tây (tạo ngọt) có thể nướng → cho bún,
Củ cho gộc rau mùi (nấu nước dùng, tạo hương thơm,
thêm ít gừng nướng (bún bò, phở bò) súp ít (k')

N/dùng cần bền → cháo, phở, lẩu...

Đặt yêu cầu (nước dùng trong)

* Tôm mực HS K' tươi (luộc nước gừng khử tanh)

* Rong biển ngâm nước (trần sơ)

* Ngó có thể bào bắp xay sẵn (có vị ngọt) ↓ đường

- hạt lựu, có thể bắp non (ngó bào từ)

- cà rốt (hạt lựu) trần sơ

Kho thịt gà vịt (trần) sạch máu, hôi, tanh

NL Phụ ninh cùng xương (NL chính) = 1/2 thời gian

VD 2 tiếng → Hứng cho rau củ

SUP ĐẶT YÊU CẦU

- Nước dùng trong → súp trong

- Trứng kéo chỉ

- Vỉ đậm đà (vừa ăn)

Trình bày: Trầu xay rau mùi
Cho chén trầu xay nhỏ (kèm)
- Kèm (hoa dâm dâm trầu)
Nay dùng xì dầu

Dùng phở'hu tiếu (cho xiu' mien')

Gà' vịt (cho gia' vi' vào)

N/Dùng → K'chở gia' vi'.

Xe' gà' nhỏ :

Hoa' b' năng' tỷ' lệ.

CL :

1,5l ^{2 quả trắng} nước ⊕ gỏi → nước sôi → đánh lửa' nhỏ → khuấy' muối → cho bột' tỷ' lệ (ng' tay) → lửa' lớn' lên cho bột' chín → nhỏ' lửa' → đánh nhẹ' tay (tỷ' tỷ) chín. Thêm → cho lòng' đỏ → tỷ' tỷ → ↑ lửa' → chín' trứng → Ktra, lòng' đặc → thêm bột' → ⊕ ít' dầu' mè (tùy' thích) cho ít' dầu' tỏi (→ tạo' độ' bóng → nóng' lâu)

Nấu' súp' vò' bản ⊕ HS + súp' biến
⊕ gà ⊕ nam
⊕ Bắp ⊕ tôm

Bắp' đĩa - DE' COR 2 Tôm - rau' muối

NEM LƯU

0.5 Kg Thịt xay ↑ nhiều

50 gr tỏi băm

100 gr gừng

100 - mỡ heo

15 gr mỳ chũn

8 gr nêm

30 đg (mỡ)

6 gr mắm

thịt heo xay

10 bng + d/ai

TRẦN ĐỀU

3, 4 tiếng

Chốt mỡ

~~15 đg - 45 m/ong~~
~~KO~~

11/1/2017

CÀ RI GÀ (2Kg)

Số chế - Gà chặt miếng - trần sơ nước sôi

- Dầu

NL PHU

Khang lược cắt mỡ heo

chuyển

2 quả ớt gừng cắt 2 (cắt ngang)

5 xả cắt khúc 5

5 củ tỏi (nguyên hoặc đập)

1 mỡ Kungpho

Bình đất

ớt hiểm ? cay

CL - 1M Phở dầu + Hành tím + xả + ớt → gà → gói

cà ri An + B nghệ (ít)

15M nêm, 0.5 M muối, 3M đg (Bạc) Nam (4M đg)

Xóc chảo → xào kỹ - cho cốt dừa (xay)

lấy nước → ngấm NL → cho klang (lược) vào
đun → GÀ MỀM → NÊM VÀ ỚT → OK
(cho thêm cà ri)
Cà ri dưa (hộp)

CÀ RI VỊ BÉO VÀ NGỌT -

1 gói (k' được 3 con gà)

ĐỀ CỜ : BẮT SẼ LONG

An kèm muối ớt (muối tiêu)

An kèm bánh mì

11/1/2017 BAO TỬ KẸM TIÊU (LÀU)

3 củ hành (lạt)
1 củ cà rốt (trắng)
Tiêu d' đập
M' tỏi
Bún đậu

Bao tử sơ chế rửa sạch → áp chảo với nước
mắm để khử mùi hôi

* Nước luộc (tiêu d' đập) + 3 củ tỏi → nêm cho vừa
ăn (muối, h' nêm, m' gừng) Kèm 12/15 phút

Thái ngừ ông dao (03 F) → Phở hăm thơm → có n/dg (lạ)

→ cho tiêu vào → xào → cho 1,5 nước : cho gừng
1M mỳ chính - 1M nêm - 1/3 M muối - 0,5 M dấm → SÔI NÊM
vết bột (nhỏ lửa) cho xiu, mắm (3M) → THỎ → hắt, mùi, hớt →
cho bao tử → ăn nóng → mùng tơi, rau dền, tham mận, ớt lát

11/1/2017

BỘ NẤU

UAGU

Kiểm nghiệm (tạo sánh tự nhiên)

Bảy chén (mỏng hẹp)

Cà chua (mỏng hẹp) có thể trần sào (nhà K° trần)

1 củ hành (băm)

5 tỏi băm

cà chua hộp (cà chua sốt kỹ, như)

Sốt nâu (pha) 100gr = 1 chén nước / Dùng 2 thìa bột

800gr Bò (nam, bắp) (Thái 3 x 3 F)

50, 60gr / 1 phần → 10 → 12 miếng (Hắt nước)
Thái xong (trần → Khử hơi)

Cách làm

- Cho 1 M dầu + tỏi phi, → cho cà chua hộp 2M
(lên màu) → cho bò → đảo đều → xào cho ít
b/mi → nêm

1M nêm

0,5 muối

1 dấm

Cho 1 ít lá (nguyệt quế)
Bảy Leaf → cho nước
vào + bột sốt nâu đã pha → nêm

Asuất - Bò già 35p → Bò thối 7B 30p là OK, xong
cho khoai (củ) luộc → Bò lá → đi,
Kiểm nghiệm cho nước → hớt sang vào → OK.

NÊM → cho 2M bơ → nêm vừa ăn → TỎ

SAU LÔNG → Ăn kèm bánh Mỳ,
DECOR: hắt tỏi + ớt chili

13/1/2017

~~GÀ TIỀN ĐÓT~~ HÈM BÒ HÈM SATE

Củ cải } Trăn - Bò 1kg (Bắp bò, ^{Tứ}nam bò)
Cà rốt }

2g ớt vàng - 1 củ tỏi

5 củ cà rốt

5 củ xả (67) đã đập

Sate 2M
h h h (lát)

50g mắm ruốc } đun → lọc → ra bát ớt tỏi
500g nước

Rau mung tỏi, củ cải

1kg Phở xả, ớt, (+) 1M dầu (*áo thơm) (+) ớt băm (ít) →

1 BÒ Xào
1,5 M my chĩnh

15 năm

2 đg

05 muối

Sate 2M

ĐẢO ĐỀU → SỐC CHẠO →
nước ngập hơn → Bò → A Sút
30p → như

Cho 2 Muối to (muối nâu) mắm ruốc
→ cho cà rốt, củ cải → NEM →
(Cho dăm thái nhỏ lên trên để có)
Ăn kèm: Dưa - chấm nước tiêu
Mung tỏi

- VIT. NẤU CHAO (24kg - 2kg)
- Khoai 1/1 củ
 - K môn (bổ 1, 2 F cắt miếng 1/4 củ D)
 - Htôm (lát)
 - 2 quả ớt
 - 5 củ Xả 6 F (đá)
 - Tia to (thai 1, 5 F)

Vit kho (lên màu da) chặt miếng → trần sạch
→ xả nước lạnh

- Rau muống, cải dăng, tia to

Xả, ớt, htim (phủ thơm + dầu) ⊕ chao 5 thìa

→ cho vit đã trần → 2M, sate vào

~~* 1/1 củ~~ K dùng muống → chao đã mất

1, 5 năm

1 mỳ chũn

1 M đg (nam 3M)

cho nước
ngập → cho khoai vào
mềm vit → Hãm AS

10p → OK

Hãm mềm → cho nước ngập vit

→ cho K môn chiên → nêm vừa ăn

→ Tia to → Lẩu →

- Ăn dạng lẩu → Kèm Bún

- Ăn kèm chao (60g chao ⊕ 15g đg Tồn đều
chấm vit)

Rau

GA (sốt hê / xoa hắc xì gà) chuyển lên
màu

Hồ (1m) (Sầu)

Quả ớt hiểm

1 củ sen (thái ngang 0,8cm)

N/hường / gừng thái lát

Cà rốt thái dày (Sầu)

Rau cải cúc ăn kèm.

Ngày

Cho 2 lít nước + quế

cây →

1,5 thìa

2 thìa

0,5 thìa

0,5 thìa

hắc xì gà (sầu màu)

HÀM TẾ

Vớt gà ra → nôi lâu → nêm nêm hắc xì gà
nêm vừa ăn → 1/3 M đg + cà rốt + hẹ chó

Kem Mỹ trắng

GA (xanh / xan hach xi dau chien len mau)

Hachó (1m) (sau)

Quả ớt hiểm

1 củ sen (thai ngang 0,8)

N/hường / gừng thái lát

Cà rốt thái dày (sau)

Rau cải cúc ăn kèm

Cho 2 l nước + que

cây →

15 nư

2 nư

0,5 muo

0,5 đ

1 củ hach xi dau (hao mau)

HAM 1sp

Vớt gà ra → nôi lâu → nư nư hach xi dau
nư nư ăn → 1/3 M đ + cà rốt + hach xi dau

Kem Mỹ trung

P² bảo quản t²

Sơ chế ~~sơ~~ (đựng túi hoặc mang t²) bao chặt vào trong

Sơ chế cá: thịt gà luộc xg → đưa 1 suất bao nhiêu 1 suất (xảo' 150 - 170gr → đến 200gr / 1 đĩa -

Kèm theo đồ đi kèm → hẹy, cà rốt (> 100gr Đĩa 350 → 400gr

Giữ ngay bát đũa mua → để sử dụng cho tốt

Cá tươi bao nhiêu → gạo sớm tránh hỏng

Cần có túi hút chân không → giữ ngay gói để sử dụng

Tránh chg chất NL, gạo, hải sản để riêng 1 bên

K lần mua → xếp riêng ra

Tính slg hàng → bán được

Rau củ quả 2 - 5°C → tươi

Thịt cá (bq tủ đông) K ngâm nước → xả đông

tự nhiên = quạt (Sàng xả đông)

Tránh gà đông = vớ song

* NL xào K sơ chế sẵn

Hải sản (bq r, khuya tủng)

Thịt K thái sẵn

Dữ trữ quá nhiều (K đủ t² → K thể' bảo quản hết)

- Rau củ quả (Rau có rễ → đem rửa sạch cả rễ → cho vào khăn ẩm → bq 5 ngày (trên & dưới)

- Cà chua hay chuối: Rửa sạch → xếp to' thoáng 2 lượt

- Khoai - bỏ túi nilon → cho to' thoáng

Bóc khoai để tủ mát → sử dụng rửa

- K tây, rửa sạch xếp to' thoáng

- Cà rốt

Rau muống bó lá để 3, 4 lá

Rau, muối rửa sạch bỏ gốc → cắt tỉu mát
Muối Rê + hạt → thêm thật -
Các loại thơm như d/ mè thơm → dùng rất ít

KỸ NĂNG XÂY DỰNG ĐƠN

① Khách tự chọn:

Lương khác có đáp ứng k?

- ① Món súp (quê ^{kam} → có thể bỏ)

* Dữ kiện thực đơn → QL, tổng chạy bàn chủ nhà
Khẩu hàng → Bếp tđ nắm rõ nhu cầu khu vực
K/ doanh → có đáp ứng được k?

Bếp lên cỗ (món ăn b/nhiều → bán ra bao nhiêu?)
Khách chấp nhận món ăn

* Thống nhất thực đơn → tính đủ đủ ≠

Mua 10K (điện, nước, NV, dịch vụ, hồng ldt)
Bán 30K.

* Nghiên cứu thị trường: Muốn bán s/ nào → xem
nhu cầu khu vực.

VD: có v. → bán cơm v.

Đáp ứng nhu cầu

Tìm mục tiêu → bán → cơm v. giá thấp, lợi,
nhuận cao? → Thiết bị (dầu hỏa, bàn ghế)

* Thực đơn: 1 ngày bán 1 mặt hàng → đơn
món → hàng thơm ngon, → tuần nào có
1 món đặc trưng nhất →

1 tuần - 1 thg, → kéo dài → để luôn
đỗ mồi → thu hút khách hàng

* Thực đơn sx: 1 ngày bán 1 lg khẩu
Bếp tđ nắm rõ các TB nguyên liệu hàng
Cần đầu lg h/ giờ, hàng nhập

Dự kiến \rightarrow số sản phẩm sơ, 2 bèo gà, bát phở \rightarrow giá ngang
nhau, nhg hơn chất lg.
1 Bếp tg } Thg nhất giờ bán nhất đm.
2 QL }
3 phụ trách (chủ đầu tư) \rightarrow cho thuê đơn \rightarrow in \rightarrow sx

Hồn: Hè: K' ăn sớt \rightarrow cho thay = xáo
Súp gà nỏ non \rightarrow súp khác. Hải sản...
Nộm hoa chuối (gà xé phay) \rightarrow
Tôm chiên tg muối \rightarrow rang muối, chiên xù.
Cá
Mực

Thịt bò

Rau

+ hao mòn 10%
+ địa
Xôi = bún dày
Hoagua = capemen
Cơm canh dền co
Gà hấp = gà quay

Đó có 3 - 5 món chính (12 \rightarrow 13 Tr \rightarrow 15 Tr.
Đó món chính \rightarrow NL đất \rightarrow tôm đất (30-40K/kg)
Đất liên quan đến hấp \rightarrow tươi ngon \rightarrow NL tươi 1kg
Gà hấp, lá chanh
Cá hấp, HK xì dầu.
Tôm hấp

HẠCH TOÁN SẢN XUẤT

Bếp tg, QL \rightarrow Năm khâu này

Bao nhiêu doanh số, sl, giám sát bộ phận,
chế biến, khu vực sx \rightarrow cá tươi (nằm) cần, hệ?

Cung cấp chứng từ → báo số kê toán

① Nhập & báo nhận. Ktra

10 suất x 150 gr → còn 50 gr (?)
giao có chg từ hóa đơn → ký đầy đủ

Bếp xuất → bàn → sổ bán chịu trách nhiệm

Bếp báo → Q lý (nhg) giữ đầy đủ → ký nhận

Kiểm kê định kỳ: chia theo tuần 1 lần - tháng

Tuần là chuẩn nhất →
Thang → chốt số hàng tồn ? bao nhiêu

K Kê đột xuất (hệ thống nhà hàng)

* Xuất & → nhà hàng giao → Ktra đột xuất thiếu
→ thanh tra Ktra → trả vào sổ bán ra →
nộp đủ đúng số lg đã giao → giữ lg hóa tốt hơn
→ bảo quản tốt hơn

- Khách toàn hàng từ chế: bò xào, thịt phở

Mua sẵn: xúc xích

Bán ra từng cái gói, giá bán lẻ, giá bán NL
25K/1 suất → lãi 5-7K/1 suất

CT: giá bán lẻ 100K → 120K (tỉ lệ 1x2) vốn
- vốn 60K (cả 40K @ggiam + giữ)

Lãi 40 → chủ đầu tư được 10K

(Chú đầu) 10K hao mòn

10K lương

10K kinh doanh

Năm giá, NL (giải, tp ngon)
giá bán

Bò xào (150-170) - 200 x 88 = 50K + 2K cần - 2K cần
→ Bán 150-170K lãi ga, củ luộc

Thực đơn giảm cân 60 - 40 ^{1kg} ^đ
Nhật ký ăn 1 x 2,5 (hoặc 3)
Khẩu độ 50 - 50 (lại)
60 - 40 (lại)
Bắp 30 - 40%
Tiết 00% lại

Nhân sự: TỔNG BẾP TRƯỞNG
BẾP TRƯỞNG

✓ SOT CUNG BƯU (Sot có vị hơi ngọt ngọt
190 đ. 380 đ.

200 nước Lào

Số (xấu) ^{hạt} điệu ^{ngũ} sắc, ^{năm} xào ^{tứ} quý, ^{ngũ} quả

số - gấu

80 - 90

Xào sả cung bửu

Cho sả + gà vào xào thơm → nêm cho vừa ăn
(nấu sả lại) → cho rau hẹ + hẹ + ớt sừng
đỏ → gắp xong cho 1 xối dấm tạo độ bóng
cho ra + chút gừng quế (húng chó)

Chấm xì dầu
Aa chời Kèm muối tiêu

BANS TRẦN NHẬT MƯỜNG
MỸ DŨNG

Bước 3 (hơ lại) **TÔM XÀO TỰ XUYÊN** (sò huyết)

GV: gừng băm thân gân, fatty (cắt hạt lựu)
ớt xanh, vàng, đỏ, đã lát } cắt hạt lựu
ớt hiểm băm
ớt tây (

Ớt sừng xay
Tôm sơ chế cắt râu tía lừng - (chiên)

-]

GV 7gr mỳ chiral

8gr dầu hào

25 gr ớt

20 gr cà

60 gr ớt xi muội

3 h nêm

100 nước

7gr ~~LEA & PERRINS~~ (dấm mạch nha) chua, thơm
nhẹ

* Chiên tôm, mỳ hải sản luộc phải lớn → tôm k^o
bị teo → để ráo mỡ.

Cho chảo làm sốt -

Bếp Bò = 35p từ lúc nước sôi -

3M muối

3M Nấm

3M Mỹ chính

gừng đập + tiêu đập

Nước, ngấm bò -

Nấm nước rửa.

10h 30' sôi → 11h 5p xong

đang đun Thuận phát 40%.

CT = MAM NAM NGU → OK

Thịt dê ngon → Ngâm

Bachi (trần thịt) → luộc nấm

gừng → luộc nổi lên là chín

3/4 ngày (900 gr nấm) } + 300 (200) → 400 nấm (để lâu)
1300 - 200 = 1100 }
2 bát cơm nước } Cho ít gạo + gừng thái sợi

Date...../...../..... No.....

Lẩu Gà Nấu Nấm

Chặt gà : ướp gia vị : Hành + Dầu m
Bột ngọt + Hạt nêm + tiêu + Dầu ăn

→ Tráng trỉ lên chảo + hoa

+ Nấm sò (Bào ngư)

+ Rau cải

+ Nấm kim châm

+ Ngò cắt khúc

+ Nấm tuyết (Trần sò)

← hành ở nước dùng

+ Nấm kim chi

+ Táo đỏ

lẩu + Cải thảo

→ Cách của

(Cua) → Phi hành thơm + cà chua → cho nước cho
gia vị + Bột ngọt 1/2 thìa + Hạt nêm 1/2 thìa +
Muối 1/3 + Đường 1/3 + Mè sấy + Sốt
+ Mắm tôm + Rêu qu của hấp

* + Mi trắng + Mắm mặn

Date...../...../..... No.....

Cháo Cá Miền Tây

120g	: gạo	+ 1,2 lít nước
3g	: Muối	An hơm Rau đắng
2g	: Đường	< Giấm đỏ + Rau cải < thái nhỏ
12g	: Bột ngọt	Chấm tương hột
13g	: Hạt nêm	
8g	: Mắm	

1) Nấu gạo thành cháo nước < nấu đặc để
tủ mát > < lâu hơn thì để tủ đông >

2) Phi hành + gừng → đổ nước → cho ra uối
lưu có năm lăm đá < sơ chế > + Hành lá
+ lá mùi + ít tương hột

5 lít	Nước	< Phở >
38g	: Muối	+ Quế cây
75g	: Đường	+ Đinh hương
40g	: Bột ngọt	+ Hoa hồi
40g	: Hạt nêm	+ Thảo quả

Date...../...../..... No.....

Cà Tiêm Thuốc Bắc

Ớt Hiến

7g	Muối
8g	Đường
15g	Bột ngọt
18g	Hạt nêm
15g	Cà chua thái lát
3g	Quế cay
20g	Rượu gừng
15g	Dầu ăn
2g	Tiền 20 thay dập dập
1,5 lít nước	
50g	Ớt Hiến
+	Củ sen Củ sen

Thoa Kip chap < mặt ong, hoặc caramen > lên
gà < tạo màu > -> đem đi chiên

-> Cho vào nồi áp suất 1,5 lít nước -> tắt cả
gia vị

-> Hãm 15'

-> Vớt gà ra nồi nấu, nêm nước hãm vừa chừa
cho ít tiếp tục tạo màu -> trang trí cà rốt, ớt xanh
+ húng chó

Date...../...../..... No.....

Vit Tiêm Ngủ Quả

7g	Muối
15g	Hạt nèn
15g	Bột ngọt
40g	Xi dầu
15g	Cây thái lát
10g	Thức địa
20g	Nhân nhục
1lit	Trần bì
03g	Quế cay
2g	Hoa hồi
2g	Tiền hạ trắng (đập)
2lit	Nước

Vit bóc quả Hủ + hủ cho bột mỡ \rightarrow rửa sạch

\rightarrow thoa lúpchap \rightarrow chiên vit

\rightarrow Cho 2lit nước vào rồi áp suất \rightarrow củ sen
+ Chia \rightarrow Cã rôt cho vào sau

+ Hãm 20'

\rightarrow Vớt vit ra đổ nước vào nồi nấu cho thơm

cã rôt, + táo đỏ, táo đen \rightarrow Vớt Quế cay + hoa

hồi ra \rightarrow cho vào vớt gốc mai lấy hủ, thơm

+ hủ sài lên xả đổ nước rửa cái các nguyên liệu

lên đĩa đặt vit sẵn \rightarrow thêm hạt sen

và lá mai + hoa trang trí

Date...../...../..... No.....

Bao Tử Hầm Tiếu

Bao tử : Rửa sạch < cho ít nước mắm vào chảo
Bún tàu : Ngâm → cắt như thế < thổi lên sạch >
Củ cải : Trộn gỗ
Tiếu sạch : Ngâm hạt
Hành tím : Thái lát
Hành lá : Thái như 5cm + lá mùi + hành lá
Hành phi : thái nhỏ

→ Bao tử cắt bỏ mỡ bên trong < K bị hôi >
cắt ra hầm nhanh chín cho ít < muối, bột ngọt,
hạt nêm + tiêu sọ + tỏi củ "nêm, thấm gia vị"
cho ít nước sôi, luộc xong ngâm nước lạnh
→ Hầm 40' - 745' << Chấm nước mắm + 3' thái lát >>

Hoàn Thiếu

17 ' Phi thơm hành tím → dập dập tiêu xanh cho
nước vào 1,5 lit → nêm gia vị
5g muối + đường 1g + Bột ngọt 15g
5g Mắm 3g Tiêu sọ (dập) Muối 5g

Ăn kèm bún tàu + rau mồng tơi + nước

Date...../...../..... Số..... Đuôi Heo Tiêm Thuốc Bắc

7 g	Xuyên nhung	7 g	Muối
20 g	Hoài sơn	8 g	Đường
15 g	Đảng sâm	15 g	Bột gạo
3	Kỳ tử	15 g	Hạt nếp
7 g	Đỗ hoàng	1,5 lít	Nước
20 g	Thục địa	10 g	Dây củ
7 g	Đương quy		
15 g	Công nhân lộc		

Cho vào nồi áp suất 1,5 lít nước → rửa sạch
vì thuốc nấu 30' << Kỳ tử cho sạch khi chưa >

Chăm muối tiêu củ gừng tươi + Rau cải + Mồng tơi

< Gã cho thục địa vào sau, có thể thay thế bằng
táo mèo

* Cho ra nồi nấu hay đồ phải có bếp gas hay
bếp cồn

Date...../...../..... No.....

Bao Tử Cá Cháy Tỏi

Bao tử cá Bắp sụn + Chanh xi dầu

Hành tây : Thái Δ

Ớt sừng sẻ : Thái Δ

Hành lá : Cắt khúc

Tiêu sụn : Đập dập

Tỏi Chiên dầu : Ngâm củ

Tỏi băm

Kipchop

+ Cho ít bơ lên chảo bơ

→ Phi tỏi → cho bao tử → 1 ít nước đường + bột ngọt + tiêu + kipchop + dầu hào + Hành tỏi

Date...../...../..... No..... (Tủ nướng niêu)

1 Con gà

Ướp lên gà : Kì cấp (tạo màu) đem đi chiên
màu vừa k. để đen

7 g	:	Đường
10 g	:	Bột ngọt
9 g	:	Hạt nêm
15 g	:	Nước mắm
25 g	:	Dầu hào
20 g	:	Hành tím băm
6 g	:	Tiêu sơ đập dập
4 g	:	Lá chanh thái chỉ
6 g	:	Dầu mè
20 g	:	Dầu ăn

⇒ Thôn đều

Ướp thêm tỏi củ chiên + ớt sống < 30' >

→ Nướng xỏ xối cho vào niêu

→ Niêu nóng xỏ đập dập → lá chanh bên trên xỏ

→ Cho 3 muỗng dầu ăn vào niêu (k. bị cháy, khét)

→ Xếp gà vào niêu → tỏi ớt → bên trên

Date...../...../..... No.....

Ếch Rang Muối

Ếch : < chân trườn ết >

Muối tằm : < Sảy > / pha gạo rang già < có thể thay đậu

Hành chiên : < giòn > / xanh và hạt ớt >

Cao Rang : < Cĩa vừa > < Trứng >

Xả : Đập dập thái sẽ chi? < cho ít muối + mì chính

< + ít bột năng chảo < trầu > dầu

Ếch lăn bột ướp ít hạt nêm + mì chính

phở tỏi →

Date...../...../..... No.....

Cà Rang Lá Chanh

Đùi gà : < lọc xương > < Rửa sạch chanh >

Hạt nêm

Bột ngọt

Nước mắm

Tiêu sục 1 ít

Hành tím băm

Dầu ăn

Lá chanh thái chỉ + vừng rang (giã)

Hành + tỏi

<< Trộn đều và ướp >>

- Đùi gà rửa sạch thịt tước → thái mỏng → ướp chảo
cho lá chanh đã rửa sạch + hành tỏi

Date...../...../..... No.....

Tôm Rang Muối

20 g	:	Tôm khô	{ <Say nhuyễn> Chấm trứng dī
10 g	:	Bột ngọt	
8 g	:	Hạt nêm	
1 ít	:	Tiêu say	
1 ít	:	Muối	

Tôm cắt râu và ít đầu rửa sạch để khô
cho ít bột năng < Chiên giòn >

-> Phi hành tấp + tỏi + ớt sủi xiêm xanh tấp

Date...../...../..... No.....

Tôm Hoàng Kim

Tráng muối lấy lông đỏ đỏ? lông trắng
rửa sạch với rượu trắng rồi đem hấp chín tằm như²
Bột ngọt + hạt nêm.
Chấm tương ớt.

Hoàn Thiên: Phi hành thơm cho trứng < tằm như² > → cho tôm
chiên < đã nhúng bột năng và chiên chín rồi < luộc >
- cho ít bột ngọt + hạt nêm.

Date...../...../.....

Nhà.....

Ôc Bướu Chuối Đâu

1,5 kg : Ôc bướu

2 g : Muối

12 g : Bột ngọt

15 g : Hạt nêm

7 g : Nước mắm

12 g : Mắm tôm

50 g : Cơm mè

Chăm Mắm tôm, mắm mề

Nguyên liệu :

Ôc bướu : < làm sạch

Đầu : < chiên xò

Thịt

Tía tô,

Lá hốt

Riềng : < băm nhỏ

Xà

Nghê

Hành tím : < Thái mỏng

Sơng nhuyển, phân chuối lược

đổ vào nồi nấu tạt ớt sệt < béo >

lao sò chuối, cắt nhỏ

- Chuối luộc với nghệ
lấy màu

- Ngâm chuối với mè
< hoặc dầu

+ Ăn với bún + lá
tía tô + lá hốt

Date...../...../..... No..... Cửa Rang Xi Dâu

50g	:	Xi Dâu
35g	:	Đường
10g	:	Mì chính
1it	:	Tiên bay
1it	:	Ngũ vị hương
50g	:	Nước

Date...../...../..... No.....

Chả Dăm

Giay:

10g : Bột ngọt : < Chấm Xi Pâu >
5g : Hạt nêm Hấp 45'
5g : Nước mắm
1 ít : Tiêu xay
2g : Đường
2g : Tiêu sọ đập dập
200g : Thịt lợn + bò < lạp xài
50g : Gừng

Nấm mèo : Thái nhỏ
Bún tươi : Ngâm thái nhỏ
Hành tím : Băm
Tiêu xanh : Đập dập 1 ít
Trứng vịt : 1 quả lấy lòng đỏ
Bột mì : 1 ít

< Trộn đều ~~đãi~~ > lấy bát con phủ mỡ ² thái lên
tiên → gói lại → bỏ mấy hạt tiêu xanh lên

Date...../...../..... No.....
Cà Hấp Rau Răm

7g : Bột ngọt < Muối tiêu chanh >
7g : Hạt nêm
10g : Nước Mắm
1 ít : Tiêu xay
1,2 kg : Cà (non)
+ Chắt gà : Xếp nguyên con → Rắc gia vị lên trên
→ Lót lá Răm bên dưới

Nhỏ 15' → To 20' → Hấp nữa 25'

Date...../...../..... No.....

Ôc Bưởi Nhồi Thịt Hấp Xả

2g : Đường + Mắm gừng

3g : Bột ngọt

100g : Giò sống

4g : Hạt nêm

80g : Thịt Sụn

1lit : Tiêu Sụn + tiêu sọ

1,5Kg : Ôc

Ôc bưởi luộc cho ít nước gừng ít muối rửa sạch

Ôc : băm nhỏ

Xả : băm nhỏ

Nấm mèo thái chỉ rồi cắt nhỏ

Tiêu trắng đập dập

Giò sống

Thịt bằm

Hấp 15'

→ Cách làm :

Trộn đều gia vị → luộc sơ xả → cho vào gấp

vào miệng ôc nhồi nguyên liệu → trang trí ôc

→ cắt đầu xả + lá tiêu tộ

Date...../...../..... No.....

Bắp Bơ Hấp Cứng

Nguyên liệu:

10g	:	Đường	Mắm Cứng
20g	:	Bột Ngọt	
10g	:	Hạt nêm	
60g	:	Nước mắm	
40g	:	Dầu ăn	
8g	:	Tiêu sọ	
1kg 100g	:	Thịt bò bắp	

- Bắp bò Hoa ngon hơn < đặc điểm có đường gân tròn bên trong < bắp trước >
- Chọc bắp trước khi ướp gia vị
- Đập hành gừng tròn đều gia vị đã xong < để ướp >
- ~~Ướp 35'~~ 20-30'
- << Hấp nồi áp suất 35' >>
- + Chấm Mắm gừng

Date...../...../..... No..... Lần Xào Lăn

Nguyên liệu

- 1 Lươn
- 2 hành tây + tỏi + hành lá
- 3 Xả + ớt
- 4 Cà rốt
- 5 Mui tôm + Lạc ngổ
- 6 Bún tươi
- * 7 Nước cốt dừa sảy
- 8) Lạc rang
- 9) Nấm mèo

Phi hành xả, ớt → ít bột năng (nếu cần sệt)
→ hành → lươn → nước cốt dừa sảy → bột
ngọt → hạt nêm + xìt muối → ít đường → ít dầu
điều + xìt bột nghệ → nấm mèo → hành tây +
hành lá + 1/2 Ra đĩa inox lót bún tươi bên dưới
rắc rau mui + ngổ lá + lạc rang + nấm xi dầu
bánh bẻ mi

Date: / / No:

Cần Bơ Xào

Nguyên Liệu:

- 1 Cần Bơ: + Chấm xì dầu và muối ^{tiêu} chanh
- 27 Nấm Bươu
- 37 Nấm Rơm
- 47 Nấm Hương
- 57 Hành củ + lá'
- 67 Hành tây
- 77 Cà rốt

Cần Bơ: Hớt thủi → rửa → chặt → cho nước vào
nồi áp suất + xả cày cắt khúc + hành → Quê cày
+ hoa hồi nâu + gừng đập vừa hầm tầm 30'
, đũa bơ 20' + < Nếu đũa lợn thì 12' >

Cách làm: Phi hành → cho tỏi < gừng > + nước
+ Mì chính + hạt nêm + dầu hào + tương ớt
+ rượu nếp quê + đường + sốt →
→ Đổ nguyên liệu vào → lật đều ăn
→ Cho ra đĩa rắc ít hạt tiêu → trang trí

Date...../...../..... No.....

Súp Túr Xuyên

500 g : Xương gà
100 g : Thịt nạc vai
30 g : Măng tươi
30 g : Dưa chua
30 g : Nấm hương
30 g : Cà rốt thái chỉ
25 g : Củ nghệ thái chỉ
1 quả : Trứng gà

200 g : Cải thảo

1,6 lít nước :

30 g : Trứng cút

Date...../...../..... No.....

Ếch Xào Xé Ớt

Nguyên liệu : 17 Ếch

17 Ếch

27 Xé

37 Ớt

47 hành củ + tỏi

57 Hành tây

67 Sốt

Phi xé Ớt hành → cho ếch + bột ngô + 1 ít nước

→ Cơm vi : Mì chính + hạt nêm + tương Ớt +
Dầu hào + ít dầu dừa + ít nước +
Ớt cay + sốt + ít đường + hành tây

Date...../...../..... No..... << Cơm Chiên gà xé mẩu >>

1kg : Cạo nấu = được 2kg cơm
20g : Bột ngọt
8g : Muối
15g : Hạt nêm
2 thìa : Đường
1 ít : Tiêu
2 - : Mắm
4 - : Dầu ăn
1 - : Dầu dừa Trộn đều

Cá nhỏ rửa → xé chỉ nhỏ → Ức gà luộc chín xé chỉ
→ Tóp rửa → Dưa chua thái nhỏ → Lá mơ thái nhỏ
→ Cạo nấm rửa → Tỏi phi

<< Cơm Chiên Hải sản >>

Mực cắt | Thái hạt lựu + Hành thái nhỏ
Tôm đồ + Cạo nấm rửa

Nước chấm Xi dầu + tương ớt

Date...../...../..... No..... Xáo Bơ Bittết, lúc lắc, Bơ nế
(bees teah)

150g

3g	Bột ngọt	Đập dập, cắt gân bơ ?
8g	Dầu hào	Ướp gia vị, để nguyên miếng
8g	Tương ớt	
1 ít	Đường	«Bơ lúc lắc» <150g>
1 ít	Tiên song	Đập dập thái xuong cho
6g	Tỏi băm	ớt xiêm + hành tây cắt xuong
10g	Dầu ăn	Ướp gia vị <Có thể ướp
1 ít	Hạt xiêm	nước cam cho mềm thịt

«Bơ Nế» 70g

1) Đập dập để nguyên ướp gia vị <ăn sáng>
2) Tiệc cưới thì thái miếng nhỏ,
3) Cho sốt vào thành <Bơ nế sốt>
→ Cho thịt bơ, nhốt qua lửa để sử dụng
tại học, tại nhà → Ăn - bích nước
bếp bơ còn cho ít bơ trên đĩa inox

4) Sáo bơ (bees teah) & phi tỏi thơm cho ít
hạt xiêm nếu chưa đạt màu + ít rượu gừng

2) Xáo bơ lúc lắc: cho ít rượu gừng + hành tây

3) Bơ nế ăn sáng: Đốt dầu bơ → cho bơ →
thịt bơ → ốp trứng → bơ <có thể cho xúc xích>
Bơ nế tiệc cưới: thái mỏng vừa

HẢI TIẾN

Date...../...../..... No.....

<Chua> : Cách làm → Chiên nhúng ít bột năng
phần thịt sẽ k bị khô

500g : Bột ngọt
200g : Đường
60g : Muối
1,2 kg : Dầu heo
700g : Xi dầu
800g : Tương ớt

- Miến phú hương, Mĩ giòn

Date...../...../..... No.....

Miền xáo của cām tay

- 1) phi tời → cho miến < bún fầu > ngâm nước ấm để nhỏ cho sốt sào, → Hắc xì dầu → Cho xáo thō
- 2) phi hành → cho nām → sốt, → của vảo → thêm ít hắc xì dầu < tạo màu đen của món Hoa > → ít trên say → cho của vảo → ít nước nếp hoa quế → cho ra thō như ăn thời lửa nhẹ

Date...../...../..... No.....

Bún Cháo Xào Singapore

cà rốt cà ngọt thái ch[?] thái thảo ->
hầm mềm cần tây (tàu) hành lá Mực thái sợi
Tôm luộc lòng ch[?] -> hành tím -> Dấm bỗng thái
sợi -> trứng trứng thái sợi nhỏ

«Khách lăm» Cho dầu nóng chảo đồ ra, áp.
phi tỏi cho

Date/...../..... No

Mì Xào Hải Sản

Tôm luộc bóc vỏ để đuôi

Mực luộc

Cầu tây

Hành lá

Nấm đông cô < luộc >

Cá viên

Nấm rơm < luộc > thái

Cà rốt thái ~~hạt~~ xéo < luộc qua >

Ngô bào từ'

Cải ngọt

Bông cải xanh

Bông cải trắng

Cải thảo

Hành tím'

→ Nước sốt, ít tiêu, micap, dầu mè thơm

phi hành → Cho nguyên liệu → Cho nước → Cho rau
→ cho ra đĩa có mì đã chiên giòn

Date...../...../..... No.....

Ôc bèo nướng tiêu xanh

10g Hành tím băm

10g Tỏi băm

<< Phi tất cả các gia vị đã đập

10g Bơ

4g Đường

8g Bột ngọt

5g Hạt nêm

25g Dầu hào

30g tiêu trắng, đập dập

20g Tiêu, xanh

150g Nước

Cách làm : luộc chín → rửa sạch ruột → rửa sôi
→ đổ nước ôi đi → rửa khô → đổ nước sốt phi xong

Date...../...../..... No.....

Cá Sapa Nướng Crispy Bạc

30g	Đầu hành	Chấm :	Muối ớt xanh
20g	Hành tím băm	70g	Sữa đặc
20g	Tỏi băm	30g	Cốt chanh
40g	Tiêu xanh	10g	Muối
4	lá Chanh	8g	Bột ngọt
10g	Crunch băm	15g	Đường
3g	Tiêu sọ trắng	7g	Ớt Xiêm Xanh
4g	Ớt Hiếm	2g	Húng bạc hà
12g	Bột ngọt		
9g	Hạt nêm		
10g	Đường		
12g	Xi Dầu		
12g	Dầu Hào		
12g	Ketchup		
10g	Sốt ướp đồ nướng (xa xía)		
20g	Dầu ăn		
12g	Dầu điều		
10g	Bơ		
40g	Xử thái lát mỏng		

Cách làm cá → tg nướng 40p, 5p để 1 lần, than nướng

Date...../...../..... No.....

- Hành thái mỏng
- Bơ ướp vớ sào < khi sào bớt ít sả sả thật nhỏ
- Bún phồng tôm
- Thịt thái sợi vuông
- Tôm luộc nước mắm lửa < Hải sản > bớt vớ bỏ đều nước lạnh
- Mắc lăm sạch nhúng bằng thái sợi
- Tép bằng xanh
- Cà chua đã ngâm qua thái t.
- Lá mùi gai + Húng Chó
- Sả lách
- Cà rốt thái sợi
- Trứng gà luộc
- Riềng, xả + Cà chua

Cải Bưởi

- Tép bưởi + Hành phi giòn + Thịt thái s
- Tôm + Hành tây + Lá răm
- * Ngâm thịt và tôm vào nước muối trước, trộn chung
- 17 Trộn tép + ớt + hành tây + hành phi < k bóp mặn
- ra nước, đổ ra ngoài rồi xào nước
-) Lá Bưởi + tỏi phi, + lạc rang + vừng + thịt trộn đều

Date...../...../..... No..... Công Thức nấu giấm trộn xai lách

150 g	:	Nước lọc	[Nên nấu sôi Nước, dầu, đường, muối
40 g	:	ĐAM nước < dam nuôi tốt hơn >	
60 g	:	Đường	
tiêu	:	Một ít	
5 g	:	Muối	
10 g	:	Dầu ăn	
40 g	:	Sắt mazaone < bèo >	

CỎ Mực Chua Cay

Mực + Cá rô t thái sợi + Dưa chuột + Hành tây
 Xả thái lát + Mướp đắng thái nhỏ + ít ớt + Riềng thái chỉ
 + Dầu ăn + Phở tôm < trụng trỉ > + Hành phi + tỏi phi

Date...../...../..... No.....

Sā Lách Tròn

Trùng cắt dọc và cắt tròn *Đồ nguội?

+ Sā lách < k bóp chỉ tròn > + hành tây +
hành tím < củ > + cà chua + Nước tiên

X ...→ Hết bỏ xáo + Mā trứng trong hi' lên trên

Date...../...../..... No.....

Bì Cuốn

Bì thái mỏng + thịt ba chỉ luộc chín cho ít muối rồi lăn giòn
thai chỉ + ~~phai~~ thịt tiêu + dầu ăn + thính

X Thịt nán và bì tỉ lệ 1/1

Lăn Nước Chấm

phai thơm tỏi + 50g thịt xay + ít nước
trứng đơn 100g + 30g trứng 3T + 20g mè xay
lạc xay 100g + 10g hạt nèn + 20g đường
Hàu xay 3g

BEP HOA

SUP TƯ XUYÊN (Vị chua chua - cay cay)

Nguyên liệu:

0,5 Kg xương gà
100 gr nạc tai
100 gr măng vàng
30 gr dưa chua
30 gr nấm hương
30 gr cà rốt (thái chỉ)
5 gr gừng (thái chỉ)
1 quả trứng gà (đánh tan)
20 gr rau mùi (băm nhỏ)
200 gr cải thảo

Gia vị:

1,6 l nước dùng
30 gr sốt tương đậu
20 gr Lea Perins
15 gr bằm

15 gr mì chính

80 gr bột năng (cân riêng) → b/nặng hòa tan
với ít nước (theo tỉ lệ 1-2

Nấu nước dùng xương gà
1h → sôi nhỏ → cân
1,6 l nước dùng + gia vị
đun sôi.

8 gr đường

1 gr dầu mè

3 gr muối

1 ít tiêu xay

* Đun 1,6 l nước dùng → cho nguyên liệu
(đầu tiên, cho sau) + gia vị →
Thả b/nặng khuấy nhẹ → đánh hàng tay
là được → nước sôi → thả trứng → trắng
chín cho dầu phụ → khuấy
- Múc ra xương (thả rau mùi)

SỐT KINH ĐỎ

* Nguyên liệu:

100 gr Hàu) Thái lát
100 gr ớt xanh)
100 gr ớt đỏ)
50 gr bơ tỏi
30 gr rau mùi
80 gr cà rốt → Thái nhỏ
5 gr hoa hồi } Đập dập
3 (trái) quả thảo quả }

* Gia vị sốt

50 gr sốt OK
80 gr Tương cà
10 gr sốt lea pernis
30 gr đường thẻ (đá thốt nốt)
10 gr đường
1 ít muối
10 gr giấm táo

* Nấu nước dùng

- N Liệu ⊕ 200 gr nước → Nấu 20 - 30 p'
⊗ gia vị (trộn đều) ⊕ 200 nước dùng

→ có vị chua, ngọt, (hương đặc trưng)

Ứng dụng sườn sột [?] chưa ngọt kinh độ (tôm, mực cá (tắm bột khô)

* Bột ướp:

30 gr bột sắn tẻ
5 gr b/nêm
1 lít bột soda ?
15 gr mỳ chính
1 quả trứng vịt
10 dầu ăn
150 gr bột năng
70 gr nước
10 gr bột nở (nở)
1 lít bột cà ri
1 gr muối

TRỘN ĐỀU

* Sườn chặt chừa dài 1 ngón tay - các miếng sườn bằng nhau

- ngâm bột soda 20 phút
- xả qua nước 20 phút → HẤP 5 phút
→ cho vào bột ngâm (ủ) 20 phút
→ chiên 2 lửa cho giòn
→ chan sốt
→ rắc mè lên sườn

CA HẤP TAY XI (1,6Kg)

lọc bỏ xương

350K

Sơ chế cá: đánh vẩy -

Kéo cắt ngang xương sống

~~lọc kiểu mổ~~ → bỏ xương cá

= kéo

lọc phi lê - Lẩu cá dứa vẩy

1mặt 5 miếng - bay đĩa

Bỏ vẩy để dưới - bay đĩa

Đĩa ngang nóng - (Bongden)

Đĩa sâu long = bếp con -

Nấm (trái giữa con cá thg) rải 2 bên

Cà rốt hàn để (cái vào giữa cá)

Nấm hg + lá đun lấy nước →

Cá chần nấm

Cá hàn + nước → cho

bột lá → Chè đồ

d/ ăn (K° cần muối)

đồ cá rang → Chả cá
bỏ sốt lớn, bay cay xén ke → rửa sốt để → hấp 10 phút
Rắc muối + ớt sả, thái sả, ớt cay

BUỔI 2 - GÀ SỐT TIÊU ĐEN

18/9/2016.

Phút H, 2 Đũa gà lọc → cho bát cân (cân điện tử → Bấm = 0)

NL chính 400gr đũa gà lọc xương ướp {
 - 4gr bñm knor
 - 4gr mỳ chính
 - 7gr nước tương
 - 1gr tiêu xay } ướp 30p →
 Càng lâu càng thơm gia vị ngon hơn

Gà đã ướp mang → chiên chín hần → vàng mặt (nhỏ lửa)
 * Nếu gà ta (hấp trước khi chiên) → đảm bảo chín hần

Chuẩn bị rau củ : để 1/2 quả ớt bỏ lõi (ph. DECOR.
 (chứa sốt tiêu đen khi trình bày món ăn)

N Liều phụ

[RAU XAO cũng sốt {
 1/2 quả ớt đỏ (thái ngang) mỏng 0,4F
 1/2 xanh
 1/4 củ hẹ tây bó dọc 0,5F

Vị

PHA SOT TIÊU ĐEN (cân bát = 0)
 6gr bñm
 15gr tỳ xì muối
 10gr tỳ cà
 18gr dầu hào
 5gr tiêu (táp đập)
 4gr KICAP
 KHUAY ĐỀU
 1gr DẦU MÈ → xào
 xong cho vào

XAO GA SỐT TIÊU ĐEN

Cho 2M dầu vào chảo → cho ớt vào trước (xào) cho nước
 sốt đã pha → cho chút nước → đun đến khi sánh lại
 → ớt chín → cho hành tây → TẮT LỬA → cho 1gr
 dầu mè (VN ăn ít dầu mè)

Ng. Hoa ăn nhiều (5-7gr)

DECOR : = Đĩa vuông (cong măng tây trần → lót đĩa
 - Gà Thái lát chéo (nghe ng dao) → bày đề
 lên măng tây → rưới sốt gà xào lên ⊕
 rau củ → còn nước sốt đổ vào 1/2 quả ớt bày

KOKUYO

BUỔI 2 - GÀ SỐT TIÊU ĐEN 18/9/2016.

Phát H, 2 Đũa gà lọc → cho bát cân (cân điện tử → Bấm = 0)

NL chính 400 gr đũa gà lọc xương ướp {
- 4 gr bằm Knob
- 4 gr mỳ chính
- 7 gr nước tương
- 1 gr tiêu xay } ướp 30 p →
Càng lâu càng thơm gia vị
Gà đã ướp xong → ướp chín hẳn → vàng mắt (nhỏ lửa)
* Nếu gà ta (hấp trước khi ướp) → đảm bảo chín hẳn

Chuẩn bị rau củ : để 1/2 quả ớt bỏ lõi (ph. decor.
(chứa sốt tiêu đen khi trình bày món ăn)

N Liều phụ {
RAU XAO CỨNG SỐT { 1/2 quả ớt đỏ (thái ngang) mỏng 0,4 F
1/2 xanh
1/4 củ hành tây bổ dọc 0,5 F

PHÀ SỐT TIÊU ĐEN (cân bát = 0) KHUAY ĐỀU
6 gr bằm
15 gr tã xì muối
10 gr tã cà
18 gr dầu hào
5 gr tiêu (táp đập)
4 gr KICAP
1 gr DẦU MÈ → xào
xong cho vào

XÀO GÀ SỐT TIÊU ĐEN

Cho 2 M dầu vào chảo → cho ớt vào trước (xào) cho nước
sốt đã pha → cho chút nước → đun đến khi sánh lại
→ ớt chín → cho hành tây → TẮT LỬA → cho 1 gr
dầu mè (VN ăn ít dầu mè)

Ng. Hoa ăn nhiều (5-7 gr)

DECOR : = đĩa vuông (gong măng tây trần → lót đĩa
- Gà Thái lát chéo (ngheing dao) → bày đề
lên măng tây → rưới sốt gà xào lên +
rau củ → còn nước sốt đổ vào 1/2 quả ớt bày

BƯỚC 2 (món 2) GÀ XÀO CHUA NGỌT

Đùi gà CN cho sôi trần 5p → om 10p
(Nước trần bao gồm 1M muối + 1/2 muỗng canh)
Trần xong vớt gà xả nước lạnh → Dùng dao xăm
giữa đùi gà (gà đông lạnh bị đỏ → ra máu)

* Nguyên con gà luộc 5p om 15p
Sau đó chặt miếng gà ướp 2p tiêu } ĐẢO ĐỀU (ngâm)
2p bằm

Trước khi chiên cho ít bột chiên giòn (có 1 lớp mỏng)
Thả dầu nóng → cho gà chiên vàng giòn → cho ra đĩa
→ để ráo dầu

RAU CỤ XÀO CÙNG GÀ CHUA NGỌT

70gr dưa (1F)

100gr cà chua (bỏ muối cau)

50gr dưa chuột (mỏng lớn) bỏ ruột

10gr đậu hũ hành lá

50gr hành tây (bỏ cau)

PHASOT CHUA NGỌT

30gr tương cà

20gr tương ớt

10gr dầu hào

10gr đường

10gr dấm (Ngọc Lan - Thử xem)

Có thể thay dấm = 1/2 quả chanh

XÀO GA: Cho chảo 2M dầu + 20gr tỏi băm (xào
thơm) → cho cà chua, dưa, dưa leo + 50ml nước
Rau xào, còn giòn → cho gà → cho sốt vào → khuấy

TẮT BẾP

Lưu ý: gà CN mềm (xào lâu ít thời) → cho Đĩa + tiêu

DECOR: cây mùi, vài sợi ớt (chỉ)

* Sốt chua ngọt này có thể dùng làm món cá (cá khứa
mắt na - ướp hành tím, tỏi → ép nước) + tiêu, bằm
(hoặc bột canh) → để lạnh 20p → cho qua, bchiên giòn

Lưu ý: ướp cá sông K' cần gừng
cá bần cần gừng riềng


Áp dụng làm sườn heo ướp như gà

Thứ ba ngày 20/9/2016 - BUỔI 3

CÁ HẤP TÀU XÌ

1 con cá, 1,6 Kg dầu hong (Sò ché cá)
Mang cá cắt đầu (dưới vây) bày đĩa (ngửa lên ↑)
Lọc phi lê 2 bên (cắt làm 5 miếng) bày 2 bên
Lọc đuôi để bày dưới cùng

Trong nhà hàng có bóng đèn (bày đĩa nóng)
K' có bày đĩa sâu lòng - bầu dục → ăn trên bếp cồn

- DECOR {
- Tiả củ cà rốt  → cắt 0,3 → Trăn DECOR.
(K' 8 → 10 m là đủ)
 - Rau cải chíp (bỏ gốc) bỏ lá còn dài 12-15 cm
 - Bắp dôi (trần, cùng đầu ăn ở nước - KO MUỐI)
 - Ớt sừng thái chỉ
 - gừng (cao ráo) thái chỉ
- Đun nấm hương (khô) cùng lá hành → luộc → hết mùi
→ mang xả nước lạnh → cắt chần nấm → decor
- * PHA 1 lò tàu xì ⊕ 2 bát nước ăn cơm → lọc nước
lấy khác còn lại hạt → rửa để đỡ mặn (K' được bóp
→ nát hạt)

PHA SÔT TÀU XÌ

10gr nước tương đậm nhạt

20 dầu hào

15 bột ngọt

10 b nêm hải sản (thay = b nêm)

30 tương ngọt

20 đường

KHUAỖ ĐỀU

LÀM SÔT: Cho 10gr gừng (băm nhỏ) ⊕ 20 hành tím (băm)
phi thơm lên → bỏ SÔT (đã pha) xào thơm → 100 nước
→ đun sánh lại → nấu → THỦ NÊM → vı hoi ngọt =

vı xì dầu (nhạt, ngọt)

PHA CHAM TAU XI: (1 thìa dầu ăn (chảo) + 5gr gừng (sốt)
100 sốt đá pha) + 5mỹ chính
15 đường + 20 nước

HẤP CÁ = CHỒ TỌ (cho cá đĩa cá đã bày vào nồi)
Nồi nước đang cho chắt dầu ăn vào → Nếu có hết nước
có tiếng kêu lách tách → K' cháy nồi)
TRƯỚC KHI HẤP rắc gừng sợi lên cá ⊕ 5/10 ml rượu
HẤP CÁ 7p' (khi được 5p' - mở ra → chắt hết nước
đục (tanh) đi → xuống nồi đây →
Cải miến cá rớt giữa từng miếng cá
Cải cải hân 2 bên miếng cá → rắc sốt lên → hấp 1p'
DECOR: Rắc ớt sừng thái sợi ⊕ mùi tía lên
(Nhìn đĩa cá Xanh Đỏ đẹp mắt → rau cải hướng về
phía đầu cá

Nước tàu xi (1 lọ tàu xi + 2 bát nước ăn cơm) → lọc
xác →

CÁ HẤP HỒNG KÔNG - BUỔI 3 - 2019

1 con cá diêu hồng (sơ chế) dùng kéo cắt ngang xg sống
khi làm lách bỏ vây dưới

Lọc dọc xương bụng từ lườn → đầu

→ BẾ CÁ đứng lên → cho đĩa sâu lòng

60 gr cà rốt (thái mỏng) } LƯOC CHÍN TRÊN BẾP → XAY SỎ
15 gr gừng }
50 gr ớt } chung 1 trái ớt sừng (cả lõi) ⊕ muối ta
30 gr gốc hành (chẻ) } 10 gr

⊕ chút nước XAY NHUYỀN → đun sôi

Lưu ý nếu có gốc mùi càng thơm

Đun sôi sôi → cho chút bơ + KICAR → BẮT TỐ

TRƯỚC KHI HẤP CÁ Rắc gừng thái sợi ⊕ 5-10 nước

để khử mùi cá - HẤP 10p

SỐT CÁ HẤP HK:

20 gr nước tỳ đầu nành

5 rượu trắng

25 bơ mềm Knor

10 đường

1 muối

20 sốt hấp cá

2 Kicar

KHUẤY ĐỀU

2 gr Dầu mè → xong cho sau

TRƯỚC KHI HẤP CÁ : Rắc gừng (sợi + rượu) HẤP 7-8p

chất bỏ nước đục (tanh) chan sôi đã pha vào → hấp 2p

cho cá ra → Rắc hành chẻ sang 2 bên, rắc ớt (m)

ớt sừng (chẻ) cho muối ta sang 2 bên → chan 2M dầu

phở (tỏi) - nóng → cho lên bếp cơm → Rắc tỏi phi lên cá

ăn nóng

CÁ HẤP HK chấm nước tương ⊕ ớt thái lát

BỮA 4 - GÀ XÀO CUNG BỮU - ngày 24/9/2016 - Thứ bảy

I - Nguyên liệu chính

400gr đùi gà CN → lọc xương còn 250gr

Thái miếng nhỏ vừa ăn (đồ dầy 4f)

II - Vị Ướp 2gr bằm Knor } ướp 1 - 1,5 tiếng (để từ mát - thơm)
2gr mỳ chính } gia vị → càng lâu càng tốt,
1gr tiêu xay } (hoặc qua đèn) bọc màng tpham
75gr ~~dầu~~

III - Nguyên liệu phụ: lược nấm đông cô (miền kho qua nước)

70gr hạt điều (củ loại rang sẵn)

70gr ớt xanh → cắt Δ } TRẦN SAU

70gr ớt đỏ → cắt Δ

50gr cà chua bĩ → bỏ đôi - để riêng (xào → cho sau → để nát)

50gr cà rốt → tỉa hoa 5,6 cánh (0,9f xào) TRẦN TRƯỚC

50gr nấm đông cô tươi, bỏ chân, ngâm nước khứa chữ thập

IV - HƯƠNG

30gr tỏi

1m² Ngò ri (cắt gốc để riêng)

50gr hành lá

* XÀO GÀ:

Cho tỏi, băm ⊕ dầu ăn phi vàng → cho gà vào xào →

cho chút nước → xào phải khô → cho 70gr hạt điều

(k^o có cho đậu phộng rang) → cho nấm hương → cho

rau củ → cho 15gr dầu hào (ướp k^o cho vị dầu

hào dễ cháy } 5gr nước tương

19gr dầu mè (để mất mùi thơm) TAT BẾP

→ xào khô nước → cho cà chua bĩ → cho 1gr dầu mè
TAT BẾP

DECOR: Dĩa, chừa tỉa hoa cúc (nhụy = cà rốt khứa) ⊗

Hà xĩa lỏng làm nền ⊕ ớt sồi

Áp dụng làm cá → lăn bột chiên → cho rau ⊕ ớt xào

Thay = da điều, thịt vịt, bò, nai, nhím, cá bớp (thịt dai giòn)

Cá bớp - ăn với sốt chua ngọt → chiên xong xào

TÔM XÀO TỨ XUYÊN 24/9/2016 - BUỔI 4

I- NGUYÊN LIỆU CHÍNH (để lại 10%)

400gr tôm bóc vỏ, để đầu dưới, chế lưng - bỏ dây chỉ
Trước khi bóc bắt buộc qua đá → bóc tôm k' gãy

Nếu k' có đá → cho tủ đông lạnh

400gr → bóc còn 300gr

ƯỚP TÔM { 1gr muối (có chất mặn để lại thịt
ướp 3, 4 tiếng } tôm càng dai

cắt tủ mát { 3gr nêm knor

(1 tiếng 30p) { 3 riêu trắng

* PHA SÔT TÔM: 100 tương xì muối (có đồ cay sẵn
50 tương ớt
20 dầu hào

* An cay (thêm ớt bột Huế)

NL PHỤ

40gr 1 quả ớt sừng (bỏ ruột, bỏ đôi, thái hạt lựu

40gr Ớt đỏ ĐL } Thái hạt lựu

40 - xanh ĐL }

60 gừng (mỏng 0,2F) thái hạt lựu nhỏ

50 - h' tay (bỏ đôi, bóc lớp 1/2 - để riêng

Tỏi, mùi, h' lá, bột ớt

LÀM SÔT TỨ XUYÊN → cho rau (ớt + gừng)

Cho dĩa Ớt tỏi (phủ thơm) cho 50gr thịt nạc vai xay

(xào) sẵn lại → cho sô-t đã pha → nếu ăn cay
cho thêm ớt bột → cho nước = rau → nấu sánh

lại

CHIÊN TÔM: ƯỚP → ra ừ nước (chất đi) → áo bột
chần giòn → lớp bột mỏng → chiên tôm ngập
dầu → chiên nhanh 1p → để ráo dầu

XÀO TÔM

Cho sốt lên bếp → cho hành → đảo → cho tôm đã chiên vào → TÔM áo đều sốt
DECOR = đĩa vuông → cho rau

- * Lưu ý:
- Xào phải khô
 - Sốt có độ ẩm
 - Lăm tôm, cá, đầu (Nhật) có vị gừng...
 - Tỏi xuyên là chua, cay, mặn, ngọt
 - Chuẩn tỏi xuyên k' có xa

23/9
BUỔI 5

HẢI SÂM } SÓT DẦU HẢO

GAN NAI → con tỏi lăm hết màu đen → chắt hết

Sốt chế: Hải sâm tươi (ngâm nước nóng, cao bụng trắng... kỳ
" " khô ngâm nước nóng + rượu gừng - k' lược
mắt đỏ giòn.
Bỏ đôi lưng, bỏ ruột, cao kỳ bụng → kết phần trắng
hết thể
Thay nước gừng ^{siêu} ≠ lược hết mặn, vị the the, thái
ra = con chỉ (bóp rượu ngâm thuốc bắc) → nước lược
có rượu gừng

Nếu làm tiết số lượng nhiều - mua loại đông hộp →
về thái ra → OK

NL phụ có thêm gân nai

Gân nai k' có thay = gân bò (cho AS ninh như luôn)
hầm cùng gừng + sả

* Nếu có gân nai (trần qua nước sôi) gân nai mềm
→ nếu để lâu → tan ra

XÀO cho gia vị → TAT BÈP

XÀO HẢI SÂM

- Phở (thơm) cho chút nước → cho rau cải

⊕ hoa lơ ⊕ cà rốt ⊕ hải sâm ⊕ sốt (ngọt hoa xào cho chút bột năng - VN có thể k cần)

TẮT BẾP → cho dầu mè (thơm)

DECOR : Rau cải xung quanh đĩa vuông
Múc xào vào

Bảy hoa, hời, mùn ta

Rắc tiêu xay

1 con hải sâm xào 3 đĩa

NL PHỤ - Rau cải trần cho chút dầu ăn (bong)
→ quả nước lạnh, nước đá → xanh rau, giòn
- Hoa lơ x

PHA SÓT DẦU HẢO (để xào HẢI SÂM)

18 gr dầu hảo

3 gr kicap

5 gr nước tương dầu nành

4 gr b nêm

3 gr b ngọt

25 dầu ăn

10 tương ớt Cholimex

TRỘN ĐỀU lên

1 gr dầu mè cho sau

BÔNG CÁI CHẬP ĐIỆP XÀO X.O

CÂN SỐT XO (cân vào bát)

50 gr sô điệp khô (ngâm nước sôi 3p)

50 gr cá cơm khô (bóc xương - bỏ đầu) Rang lên

60 gr tôm khô

200 gr chả bông (ruốc thịt lợn)

0

100 gr h tím (băm) phi để riêng - có thể phơi heo → phơi giòn

100 - tỏi (băm) phi trước hành (lầu chín giòn)

* { Nếu có ớt khô nguyên quả (cả hạt) → xay luôn
K có lấy ớt sống, lọc bỏ hạt → rạch đôi → chiên
lên (xay để tạo màu)

LAM SỐT XO

(Khô sô điệp (ngâm 3p nước sôi))

Cho dầu ăn ⊕ tôm khô (nếu muốn cho 1/2 quả chanh)

Cho dầu xào cá cơm (hết tanh) → bay mùi → khô, dãi (k' bột)

Cho chảo dầu nhiều chiên ớt vừa đổi màu là được

An cay cho thêm ớt hiểm xay chung

→ XAY KHÔ ⊕ dầu ăn ⊕ ruốc ⊕ 50 gr dầu ớt

NL PHỤ: - Trộn rau cải chíp = nước sôi ⊕ d/ăn (bóng)

→ qua nước lạnh, nước đá (xanh, giòn)

- Trộn hoa lơ, xanh, trắng (qua nước)

- Cà rốt (hoa)

- Ngô

~ ~ ~ Nấm hương (trần)

NAU SỐT XO

- Phi tỏi (thơm) 3p → màu trắng → cho h tím

vào → ngập dầu → Thơm → cho hỗn hợp đã xay

→ Thêm dầu ăn → đun kỹ, nhỏ lửa → dùng (xỏ)

Thơm vàng → TẮT LỬA CHO DẦU ỚT ⊕

DẦU ĐIỀU (k' cho d/ớt, d/điều, lúc nóng → xé chanh)

Nêm nêm nếu nhạt (cho bớt nêm)

* Nếu làm sò điệp tươi (XÀO) → vớt khô → cho qua dầu (sần lải) → màu vàng nhạt → cho ra, ráo dầu XÀO → cho 2M sò XO (đã làm)
(→ xào nhiều phi hành tỏi → cho rau củ + chút nước → cho sò điệp → lúc gần chín → rắc mấy cái cho ra → xào khô nước → rắc tiêu, ngò)

CÓ THỂ THAY RUỐC = GIÒ HEO MUỐI (ĐƯỢC)

* Thường xào 1 đĩa cho 2M sò

* Làm sò XO.

- Dùng cá cơm (thử xem có mặn k^o) nếu mặn k^o bỏ nêm
- Khi xào chỉ cho sò XO xào (k^o cần nêm gia vị)
- Sò XO cho vào món xào, lâu (Thien về Hải sản)
- Người Hoa thường dùng cái thìa

* Sò XO dùng cho các món :- cá hấp XO

- Bạch tuộc xào XO (xào k^o cho nước sôi)

(Xào cho chảo dầu nóng → sần lải → xào cùng XO)

BƯỚC 6 - TÔM SÚ, SỐT TỎI

300gr tôm (cắt râu, khía lưng $\frac{1}{2}$ giữa, để cả vỏ)
ướp 5gr bột nêm } ƯỚP 30p (khều phần 0)
5 - nước mắm
2 - tiêu xay

SỐT TÔM TỎI (cần)

15gr dầu hào
10 tương ớt
2 bột nêm
1 tiêu xay
3 bột ngọt (có thể k cho) } TRỘN ĐỀU

100gr tỏi (30gr phi vàng thơm)

Còn lại 80gr chiên ngập dầu vừa vàng

Dùng dầu chiên tỏi băm cho ráo dầu

* Ở nhà rửa tỏi băm (rửa nước sạch) → vớt khô

→ phi → giòn lâu!

LÀM TÔM SỐT TỎI

- Bắc dầu nóng, chiên tôm cho tôm ráo dầu

XAO: Cho tỏi củ, chiên vào chảo → cho gia vị (cần)

→ + 50ml nước → đảo đều → cho tôm vào, lắc chảo → nêm gia vị → cho áo đều vào tôm → cho tỏi phi

DECOR: Xếp xà lách xắt (Đĩa TRƠN)

Bày tôm
Lá húng lủi
Hoa ớt

TÔM HOÀNG KIM

Tôm để lạnh, để bóc vỏ
Bóc vỏ, giữ đuôi - Khứa lưng 1/2 (bẻ ra)

400gr tôm
5gr nước mắm
5 - hạt nêm
1 - mù chính
2 - tiêu

ƯỚP tôm →
Trước khi chiên → cho ít
bột chiên giòn (áo mỏng)

CHIÊN TÔM 2p' → để ráo

Dùng chảo ≠ LẤM SỐT HOÀNG KIM

Cho dầu ăn { 4 lòng đỏ → dầu điều 1M }
+ 100 ml nước
+ gia vị
+ 1M tương ớt
Đánh đều
rời trứng →
cho lửa lên sánh lại
→ nhỏ lửa → sốt om tôm đều
→ KHỎ ĐỀU → TẮT LỬA

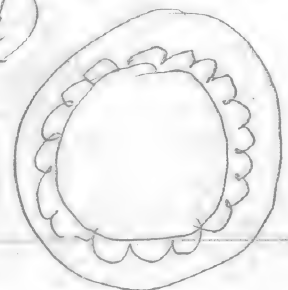
NL: 4 lòng đỏ (2 lòng đỏ + 2 lòng trắng) + 2 lòng luộc →
NGHIÊN

CÂN SỐT HOÀNG KIM

2gr bằm
3 tương ớt
1 tiêu xay
1 dầu điều

TRỘN ĐỀU

DECOR - Lót bạc hà + viên đá = dừa leo
- Bày tôm (đầu quay ra)
- 3 con ngói giữa đĩa
- Rắc lòng trắng trứng lên trên



BUỔI 7 - GA NUONG MUOI OT HK

8/ sùng đập cát khúc \rightarrow Kém + Tỏi (đập) + ột đập (cát khúc)
HƯNG: (80 gr = 5 qua ột sùng (lọc tỏi \rightarrow bỏ hạt) t

5 hùm (đáp)	30 hùm (thái mỏng)	Cho dầu ăn phủ
5 ngô	10 ngô ri	thơm NL xay nhuyễn
0 tỏi (đáp)	20 tỏi	(cho dầu tỏi (ngọt rau))

1 con gà 1,2Kg → Sát muối vào da gà (mặt xa)
cho da gà giòn → lấy khăn sạch lau khô → LÓC
- Lóc cắt rời đầu ra → cắt cổ chỗ đều → lóc bỏ cổ
- Bẻ đôi gà theo sườn → bẻ → xương sườn lòi ra → rút ra
- Lóc xương từ xương ức gà vào trong
- Cánh cắt từ khớp gối (để lại đầu cánh) khúc khớp
cánh rút xương
- Khứa quanh cổ chân

Loại ký: Đầu ⊕ cánh (DÉCOR)

- Chân che' đời sa → khứa trong bàn chân
- Xương nổi nước gừng

Nhiệt độ -180°C $-(18-20^{\circ}\text{C})$

Gà luộc xong ướp vào chảo \rightarrow xôi nước trần
 để sản da gà \rightarrow để ráo nước

(giống heo tặc cũng làm thế)

Uớp gà { = sốt ướp gà làm 20 + sốt đồ nướng 135g
Chua 2 Đắng 2 + 40gr dầu hào,
làm 1 con gà + 10gr mai quế lộn gà
bì mặn. + 7gr hạt nêm

Lot hành, xả vào ph²⁰-xương sông gà (móng)

Lát mặt da trong da gà → bỏ hành, xả → phết
sốt lên 2 mặt bên → Khứa đùi →

DECOR - Đĩa bầu gục → lót bìa
- Gà thái chéo
- Bày mùi, ớt sừng thái chỉ
- Hoa ớt
Chấm muối tiêu chanh

CƠM CHAY - THỊT KHO

1 phần 20gr bột cắt vụn - Bột tẻ (dẻ sườn)
Bột xả nở hấp → + nước → Bột ở trên → hấp thơm
Cần 300gr Thịt (- 70gr mỡ)

CHONỎI
KHO

15gr knor
7gr đường
25 nghệ thái chỉ chần cho vào
3 - Quả ớt hiểm
15gr tương ớt

HẤP CƠM (* có lò nướng → cho túi ép (nhồi sò) cần → mỏng
+ AM → * Cho lò nướng 5 - 7p (giòn 2 mặt) 180°C

* Có thể nướng than
HẤP CƠM = Vò gạo (k° ngâm) → cho hấp
1kg → 800 nước → HẤP 30p → chín

→ Dùng chảo k° dầu → Khê chảo
Ép cơm mỏng (cơm dính vào lòng chảo →
dần đều Q4(0,3)F → ĐỐT LỬA, NHỎ →
XOAY VÒNG TRON ĐỀU CHẢO →
TP° giòn → vàng đều → cắt miếng
Ăn cùng kho thịt rất ngon 😊

GA HÀM XỈ DẦU

Gà 1 con, đi nguyên k' lọc

15gr cốt dừa (kho thịt) thay kicap

5g nước

KHUAỖ LOANG RA -
lau khô da gà - phết lên

GA TRẦN NƯỚC SÔI → Xối vào 2p

Qua nước lạnh liền → XA

CHO DẦU NÓNG

CHẤM GA đã phết màu
CHẤM 2, 3p, màu da bóng OK

Món
Xương gà (muối ớt → dư) mang nấu nước dùng → Trần
xương 3p → rửa = nước lạnh → nấu 2,5l nước dùng
cung 50gr gừng + htim + quả ớt sừng → cạn lại = Lít

HƯƠNG GA HÀM XỈ DẦU

50gr gừng (thái lát)

30gr htim (ché' đôi)

60 táo đỏ (nguyên quả) } CHO NỒI NƯỚC DÙNG

3 cánh hồi

3 quả thảo quả

3gr hạt mù (sau ...)

1 lít sừng chiên

* Nước dùng HÀM 35/40p, vớt xương ra → cho vị thuốc
bắc vào đun nhỏ lửa 15p

cho 3gr hạt mù vào

50gr nấm hương

Sôi làm tằm cho gà vào theo DL nước 2l

Cho gà vào hầm

GIÀ VỊ CHO 2l nước dùng GA HÀM XỈ DẦU

30gr nước tương

4gr kicap

20 bnm,

1 muối

20gr t. thơm 10 dầu mè (chả sau)

Gà hầm
k' tiêng 20p → tiêng rươi
AS khoảng 15p (?)

Gà hầm chấm nước tương hoặc nước tiêu chanh

An cùng rau cải xoong (sôi canh chan vào - chín rau)

— tần ô (cải cúc)

— cải xanh (cắt khúc 5, 6f)

— my trắng (ngâm 4, 5p) → trộn dầu tỏi + tỏi phi

DECOR : Cho gà vào thố đặt lên đĩa có rau cải

10

Đồ Hào
136 Lương Thế Học, HÀ CAO - BƯỞI 8 (Thầy Bình)

PHA BỘT HÀ CAO 250bát → cho xối nước + dầu ăn + nước

200 bnanh

50 bnhp

20 b gạo

230/240 } 950 nước sôi (85°C ?) } TRỘN ĐỀU BỘT 250ml → đổ từ từ

Quấy chín → dẻo (pha ít bột)

Thấy bột dẻo trong dần → quết

dầu thành nam (bọc nilong k khô)

Hà Cao = Bột tần my (Bột sinh ký) pha với bgạo + bnanh

ăn { 200 củ đậu (cắt nhỏ - vớt ráo nước - hạt lựu nhỏ)

1 CAO { 600gr tôm

200 giò sống

30 mỡ heo (thái hạt lựu nhỏ + đường → phơi 30p +

cho mỡ trong lửa đun

GIÀ VỊ Nhân há cảo (1 phần nhân 15gr/4 viên)

4g dđ

7g dphao

1 ít d/me

4 xem


1 ít tiêu xay

20 hóm

① Trộn nhân tôm k + mỡ + củ đậu + hạt lựu + rau mùi

② Thịt + tôm + rau mùi

1 lát nham bào vào hấp 12-23 - để các nham

Cán bột mỏng 0,15F tròn ØK 9F - gói 10 nấp 

PHA CHAM

1 M Dăm
1 M tã ot
3 M xít dầu
4 M Đường } KHUẤY TAN ⊕ ở hẻm (băm)

DECOR

= Địa tròn to
- Bay ha cao 7C / đũa
- Hành muối, ớt (rồi) râm
- 1 Địa nước chấm
- Rắc hphủ
- 3 Hoa cà rốt (5 cánh)

Bánh ăn kèm hphủ ⊕ rau râm

2/1/2017 Học lại Nhân tôm thái hạt lựu (200gr) ⊕ 100gr dầu (vắt nước)
⊕ 50gr sống 50gr ⊕ 0,5M mỹ chính ⊕ 1/3 M nêm ⊕ 0,5M đũa ⊕ đầu ⊕ 1d/hau
1H d/mẽ ⊕ sau muối băm ⊕ 2 củ hphủ (băm)

* Tôm Băm nhuyễn 200gr ⊕

TRON BÔ THÁ CAO

10 Bột tan mỹ
2 Bnăng
2 Bbắp
2 Mẽ chũ (mẽ thực vật)
50 Nước sôi (350gr)

TRON BÔ ĐỀU ⊕ xối muối ⊕ nước sôi
(k' trong cho 1/2 bột hấp → nhớ thêm

TRON BÔ ĐỀU → KỶ TRONG
→ cho mẽ chũ vào sau
Hấp 12p - ăn kèm râm ⊕ hphủ

1C { 10gr bột
15gr nhân

1/10

XIU MAI (Thầy Thông)

50gr tôm (đập dập) (giã = cón) } TRON
300 thịt xay } CUNG
50 củ đậu (MNgôi củ năng) thái sợi (băm nhỏ) } cho từ từ, nhột đều
9gr bñm lên

1 tiêu

1 củ mè

5 nước tương

* HƯƠNG 20 htim (lăm) (dầu vào đĩa → lấy O → để từ mất/HAP
HAP để KHAY đĩa CHO NƠI HAP 20p

CAN SOT

100 cà chua bóc vỏ bỏ hạt → thái hạt lựu

30 tương cà

20 tương ớt

20 dầu hào

8 bñm

4 mù chính

60gr top mỡ → cho vào sốt (CHUẨN HOA ăn top mỡ)

LAM SOT XIU MAI

Cho 20 htim băm (phủ thơm) ⊕ 30gr mỡ heo xào cùng
cà chua, tg cà, tg ớt

Cho gia vị đã cân vào → nêm, nêm ? 5gr đường
→ Cho xiu mai đã hấp chín vào → đun ngấm gia vị
sốt sánh → MUC Đĩa TRON SAU LÔNG

DECOR hột xối + rau mùi

3 viên xiu mai

3 bông cà rốt

chút tiêu

Ăn kèm bánh mì cắt lát chéo chữ V

GA HẤP KỲ LÂN, BUỔI 9 Thầy Thông

Gà 1,2kg/1con chặt chân cánh (sát gốc nách) lọc xương để đầu cổ con nguyên

Khứa xung cổ chân còng (lấy dao gỗ) tay xoay khớp bỏ 2 xương đùi

- Mỡ phanh, ức rút xương sườn, xương sống, dùng khăn lau khô, thấm

Làm theo người Hoa (lọc xương) (Vừa có thể để nguyên con)

CÂN } ƯỚP GA 35 gr tím (băm)
GIA } 10 gr knor
VÍ } 5 - mỹ chính

10 - riêu (mai quế lỏ)

15 - gừng đập dập (băm nhỏ)

NL PHỤ (gà hấp) 100 gr cải xanh (hoa lơ xanh) cắt 4

100 - cà rốt tia

50 nấm đông cô khô (tươi thì 100 gr)

200 zám bông (thái mỏng 0,5F)

300 cải thìa

B cải, cà rốt, cải thìa luộc chung

Nấm đông cô luộc → lấy nước nấm, vớt nấm

Nấm luộc mềm → vớt ra → lấy nước nấm làm sốt chan lên gà

* Tán dung nước nồi hấp gà để trần rau + chừa đầu → qua nước lạnh → cho xanh rau

LAM SOT = nước nấm { 7 gr knor

ĐUN LÊN

{ 10 d/hào

Trước khi đun sốt thêm bột 5 mỹ chính

Làm gà chín = cách, bày nguyên trong khay hấp 10p (lọc xg)
R lọc xg hấp 1p

DECOR = đĩa bầu gục

Bày Cãi thả xung quanh

Rải ở sới

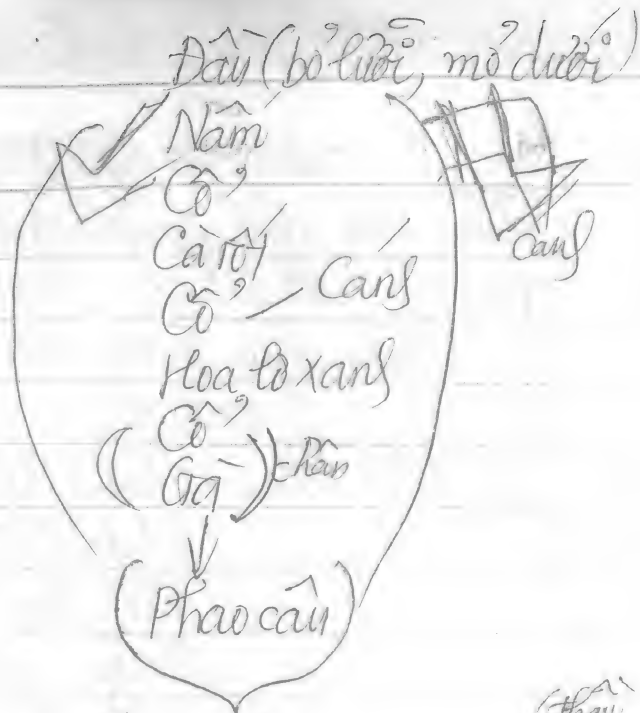
Mũi

Trước khi rưới sốt →

Làm nóng + b. nang (sản)

Cho sốt để chín bột

RỬA LÊN GA



GIÒ HEO HÀM TÓC TIỀN - BƯỚI ^(thầy) ^{Thống} 9

Ng. Hoa chặt chân giò to (lấy từ khuỷu trở lên)

20gr tóc tiên (ngâm qua nước)

Dùng chân giò luộc (chặt = bát ăn cơm)

CĂN GIÀ VỊ VỚP GIÒ HEO

2kg giò heo

vớt 15p

{ 15gr muối

10 knor

5 mì chính

10 mái quế to (khử mùi) rượu gừng

Ninh AS 40p (2l nước) Hàm thường 60p (hồn 2l, 3l)

Nấu nồi thường → vừa nấu vừa hết bột

* Cho 3l nước dùng (nồi thường) nấu còn 2l là vừa
gần chín cho gia vị 25 b. nêm knor

5 muối

15 mì chính

25 tương phen

20 nước tương

HƯƠNG : 200 táo đỏ (rửa)

100 bạch quả, 3 cánh hoi (rửa)

100 năm đông cô khô (ngâm) thái bỏ chân - 1p

1gr tóc tiên (ngâm) gần chín cho vào nồi

lặt con lươn ninh xiên (nước dùng 27) → cho sau → D/CAR

- Đun nước sôi → cho giò heo đã ướp (hớt bọt) đun nhỏ

lửa → nước dùng trong (hãm 50%) thì cho nấm đông cô

- Chân giò gàn mềm cho tóc tiên - nấu 10p nữa → cho gia vị

→ NEM THU

Chân giò hãm ăn cùng mì trứng, bánh mì rau cải

DECOR Đĩa bày dĩa sâu lòng

Mực chân giò

Kẹo hạt sen

Bày rau mùi

Hoa ớt

BUỔI 10 - MỠ VỊT TIỆM - Thầy Huỳnh Quốc Bình

1988

Xử lý vịt - bóc sạch phổi, hong, điều

= cách dùng

50gr gừng hãm } x 2 con = 100 gừng

100 rượu } 200 rượu

40, muối tinh } 80 muối

Cắt khớp chân - dùng h' rượu, muối gừng, chà nhẹ da làm sạch, khử mùi hôi

GIA VỊ ƯỚP 2 con vịt 4 → 4,5kg - VỊT QUAY TƯỜNG

200 sốt tương ngọt

60 xì dầu (thường)

20 mai quế lò

2 ngũ vị hương

20 bột ngọt

20 bột súp gà (hộp vj 1kg KNOR)

50 đường

5 tiêu xay trắng

10 dầu mè

30 tỏi (băm)

40 hãm (băm)

TRỘN ĐỀU ƯỚP

(ướp kiểu quay - lu -

Vịt quay BKE Bơm da trước

Cho sốt ướp vào trong

bụng vịt (dùng khăn

sạch lau khô trước khi

cho sốt - sốt xung quanh

bụng → khâu kỹ lại

K' làm rách da để đẹp và

K' rơi sốt ra ngoài -

LÀM MÀU DA VỊT : Xối nước sôi trước -

- x2 {
3 quả chanh vắt nước (tạo độ giòn da)
250 dấm trung thành
25gr mìnha (tạo màu)
50 rượu trắng
1gr màu hoa thiên

(H² này x 2 con) ⊕ 500 nước đun sôi → xối lên vịt
lưu cổ → xối đều màu → hong khô

4 - 8 tiếng → se da → CHIÊN màu cánh gián - OK
(tối làm) sáng ban → đem nướng LL hoặc THAN
VỊT sau khi nướng, hoặc chiên sử dụng cho
món mỹ vị, thêm có 2 cách

- ① HẤP CÁCH THUY = nồi hấp nguyên con hoặc
chặt góc 1/4 (tùy ý) - cách này giữ được màu đẹp 1
- ② Nấu trực tiếp trong nồi nước dùng
(có thể màu sẽ không đẹp = cách 1)

NL nước dùng: Cho 20gr rượu trắng vào nước dùng
150 h tím (bóc vỏ) } NƯỚNG THƠM (rửa sạch)
100 gừng (cao vò) }
150 h tây (1 củ) → bóc vỏ nướng đen → rửa sạch

NL nấu nước dùng

- 3 khúc mía (cây)
- 2 bắp ngô (mỹ)
- 2 củ củ cải trắng

Tỏi mỹ
Gốc mía

Hành, gừng nướng
H tây nướng (bỏ lõi)

CHO TUI rút dây lại → cho sau

Nước dùng: xử lý xương, ninh, hớt bọt, cho rượu, mía
ngô, củ cải → Vớt ngô, củ cải, ra để mía

Đong nước dùng 5l (cho muối trước) lấy màu
lưu lại nước dùng → cho 29 - hắc xì dầu, lòng (F) n/h cắt

CÂN GIA VỊ NƯỚC DUNG MỠ VỊT TIÊM (5l nước) = 1 bát

30 muối	①	} gia vị khô cân riêng
60 đường phen	①	
60 my chính	①	
35 b nem	①	
5 quế	②	} để riêng
5 hồi	②	
1 đinh hương	②	
2 trần bì	②	
70 xì gà đầu thg	③	
1 lít hắc xì gà đầu	③	tạo màu

Vớt xương trong nước dung (vớt hết ra) cho thêm nước
 Cho 1 con nhỏ → TIÊM TRỰC TIẾP 45p
 Muốn nhanh bỏ dôi, bỏ tư → chỉ để lại mìa → cho nổi
 Nấu AS → 30p
 Vịt như vớt ra → cho túi (h, tím, h tày, gốc mun, gừng
 tỏi my...) vào đun 1 lúc lấy hương

NL PHU: Hlá + mùi (thái nhỏ) DECOR

- Nấm đông cô (Nhất) khô - ngâm nước → cắt chân → luộc cùng sườn gừng + dầu mè, muối, b nem, d thau, b ngọt (nước luộc vớt như canh)
- Tỏi băm phi (trần my) rắc thêm decor lên bát my
- H tím băm phi DECOR my... (có thể phơi heo, nhàn giòn)
- Cà rốt tia hoa 5 cánh (trần) thái 95F tia Δ
- Rau ăn kèm my (cải ngọt cắt khúc 5F, cải chíp)
- Trần rau = nước + gạo, ăn → cho bóng → qua nước lạnh
- Gan ăn → trần rau (nước có dầu ăn, d g, muối) → qua nước đá

TRẦN MỠ: Mỡ tươi cũng trần sơ

Mỡ khô ngâm 4p (còn cứng cũng cho ra rổ)
 Trần mỡ = nước sôi có → cho ra rổ → ráo
 nước trộn dầu tỏi + tỏi phi (k b dĩa) KOKUYO
 2. hoi hoi dia 6. Trăm 1 đĩa

Mỳ dùng cho gà tiềm, lẩu (cùng rây)

Lưu ý: đường ướp là đường
đường nấu là đường phen

VỊT TIỀM XONG chặt miếng (để khay)

Nếu vịt quay dùng nước ướp trong bụng ⊕
xi dầu }
đường } LAM NƯỚC CHAM
ít ngũ vị hương }

TRÌNH BÀY - Chút rau

- Mỳ

- Dĩa vịt (1 góc)

- 3 cây cải chíp

- 3 bông cải tím

- 1 góc nấm đông cô

Chanh nước mỳ → (có vài chiếc nấm hương)

→ rắc h. mùi (nhỏ)

→ rắc hành phi lên

MỠ VỊT TIỀM chấm nước tiêu chanh

Phủ tỏi + gừng (băm) → chần nước + quế hơi → đun

BƯỚC 11 - XÁ XIU HK (Thầy Bình ?) Vớt

Giã vè cho 1kg thịt (nạc vai giòn, hoặc bachi?)

20 xì dầu

25 đường (15gr)

140 sốt ướp đồ nướng

5 dầu mè

60 dầu ăn khi nướng

1 ít tiêu xay (3gr)

1 ít ngũ vị hương (1gr)

1 ít (10gr) gừng băm, gọt → gọt 15gr

14 hạt nêm

15 bột ngọt

Cách 1: TRỘN SÓT ƯỚP 1kg
Thịt → nướng lu, than (có dầu ăn)

ang dàu * Cách 2: lấy 1 phần sốt + nước tương xúng với thịt →
phần, hẩu đun sánh kỹ → có thể nướng qua (có thể xg bng sánh)
- Lấy 5g bột soda + 400gr nước → ngâm thịt 20p (500gr)
Xá 20p hết mùi

NL phụ: củ, củ + cà rốt thái mỏng = dĩa song,

Bột muối → sau đó ngâm (2 nước - 1 dấm - 1 tương)

Làm đồ chua ăn kèm

DECOR: Dĩa vuông
Rưới sốt lên

(- Xá xiu, thái chéo 9, 1nguyên dĩa
- Hết xì dầu + ớt sợi + mùi
- 3 cong he II
- 6 miếng dưa leo chử V (cong)
- 3 bông cà rốt
1 Dĩa bánh mì cắt chử V ăn kèm

11/12

MỠ HẤP DẦU HẠO (Thầy Bình)

Làm thịt xá xiu ăn cùng mỳ

- Thái thịt nạc vai, bắp dầy 3F
 - Phở tỏi + nước + sốt ướp đồ hương + ngũ vị hương, quế
 - 1/2 M mỳ chính
 - 1/2 M Bnem
 - 1,5 M đg
 - 4 M xì dầu
 - 1/2 M tga ớt
 - ít hoa hèn
- Cho thịt đun nhỏ lửa

VL: MỠ TỎI LƯOC → qua nước lạnh → Trộn dầu tỏi

- 200 zam long (thái, chỉ)
- 4 quả trứng (trứng mong)
- 100 h khô (phở - thái dọc)
- 200 nắm hq khô (đồng cỡ khô) sử lý tỏi (thái 0,5F)
- 100 cần tây (5F)
- 100 hla (tức chỉ)
- 50 rau mùi
- 1 quả ớt sừng thái chỉ

GIÀ VỊ MỠ HẤP XÌ DẦU (0,5Kg mỳ)

- 30 dầu hạo
 - 20 tương ớt
 - 8 bột ngọt
 - 3 bột nêm
 - 1 ít tiêu xay
 - 30 dầu tỏi
 - 30 tỏi phi
 - 50 hành phi
 - 20 sốt xá xiu
- TRỘN ĐỀU → cho bát trộn mỳ
→ trộn cùng gia vị cho tỏi mỳ ta
→ cho mỳ vào khay
rải mỳ đều → cho nồi hấp
nóng 2, 3 p → OK.
Mang mỳ hấp nóng trộn cùng
rau đã cắt khúc (trứng thái
chỉ 0,4F, nấm thái chỉ 0,5F (tức vừa
ăn) Dăm bông (chỉ 0,5F) hphở,
Cần tây 3,5 mùi, hành, ớt (chỉ)

DECOR: - Bày mỹ đĩa vuông

- Rắc trứng xung quanh

- Zăm bông

- Xá xiu

- Hành mùi (tốt)

- Hoa cà rốt 3 bông

Rắc hành tỏi phi

Lưu ý: Nếu thi: 2 giảm khảo - bày 2 đĩa vuông
Mỹ vừa phải - bày 1 bên mỹ - Phấn hoa (tốt)

MỸ XÀO TAM TỐ (3 màu)

3 màu (vàng lá trứng - đỏ là cà rốt (trắng củ) xanh là rau (cứng ngọt) củ
(Nước thật nóng (sôi) trần mỹ 5p cho dầu ăn
vào nước luộc cho bông → xả nước lạnh để ráo
→ Thêm nam thái chỉ

Cần tây (khúc 5F)

Xá xiu thái chỉ

Cải thảo đã luộc (màu trắng) thái con chỉ

XÀO MỸ: Phi h/tỏi thơm → cho rau

Nêm

$\frac{1}{2}$ b nêm

$\frac{1}{2}$ đũa

Đ/hảo

Tỉ lệ ngọt

Dầu mè

Cho hành, cần, xá xiu

zăm bông → mỹ

Làm tỏi mỹ

DECOR = Đĩa vuông → Bày mỹ

Rắc trứng xung quanh

Bày h mùi, ớt (tốt)

Hoa cà rốt 5 cánh

Rắc tỏi phi lên

GÀ TIỀM NHÂN SÂM (Thầy Bình)

N₂

Gà nguyên con - sâm nguyên củ

Gà sát xỉ đầu đen chuyển luôn (đều màu)

Gà si' dung 1/4 con (đùi + má đùi)

Gà hầm ngũ quả, 5 loại:

Các loại, hầm gà (củ sen, táo đỏ, ngũ quả, 5 loại)
hầm tử quy: 4 loại gồm sen, năng, táo đỏ, táo đen, bạch quả

GIÀ VI 7g muối

8 đường

15 bngột

18 hạt nêm

20 rượu trắng (rượu gừng)

2 tiêu so (đập dập)

1kg gà -
cho 1,5 l nước tp

Nấu AS 12 p

Gà tiềm nhân sâm ăn kèm mỳ (trần), trộn dầu tỏi,
Đổi phỉ → quán mỳ = 6, 7 quán Bày đĩa

*Già vi kèm theo 5 năm hương ngâm cắt chân (lứt già
vũ (rượu gừng, muối, bñm, bngột, d'haò, d'me)
(Rê mùi cho sau (k' nạt)

NL THUỐC BẮC

8 g ký tử

10(12) thực địa (táo màu)

20 táo đỏ (ngâm nước, mềm)

20 phong đẳng sâm (rửa sạch)

Vài lát gừng (thái lát)

DECOR :

Bày gà vào thố
Cho vài củ gừng sâm
Vài hạt ký tử
Táo đỏ vài quả

{ - 1 đĩa rau cắt khúc 5F (hoạt rở + cải rở)
} - 1 đĩa mỳ deca hoạt rở + cải rở 5 canl
Chấm

nước ngoài - 1/2 gia vị bình gà (quả ớt, ớt, ớt) → chế độ 60, 70 C nóng
 ướp qua đêm khô → cho 160°C → 180°C

GÀ QUAY BÁNH BAO (Thầy Bình)

8l nước tấu (10 con gà) ngập nước - TẤU (bổ cầu)
 Lăm kiểu nhà hàng

150gr muối
 80 bngot
 80 h nêm

100 gừng
 2 củ tỏi (nguyên củ)
 15 gr quế
 15 hồi
 10 Tqua
 2 đinh hương
 1 quả la hán
 40 m nha

Nấu sôi 15p → TẤU LỬA
 Cho gà ta (vừa k' già k' non)

Ủ 20p (10p rạch, 2 đui)
 để bếp sôi lại - Ủ 10p nữa
 dùng kẹp để giữ gà (k' rách da)
 Luộc kiểu om 80% chín
 → hong khô 2, 3 tiếng
 → Chiên 2 lửa (lần 1 xong cắt gà, cắt cánh)
 Cắt cánh + cổ để chiên riêng
 (vì nhanh chín) chân chiên riêng (nô)

Gà chín chặt gà ra đĩa bày dĩa (lót rau răm)
 ăn kèm bánh bao chiên

- Chặt gà: chặt đầu (bỏ mỏ dưới)
- Phay 2 đui (bẻ ngang) ướp xuống
- Chặt phao cầu cuối đĩa
- Chặt ngang thân (phay riêng xương sống)
- Phay x/sống chặt dĩa (bây hơi cách hờ giữa)
- Đắp nhẹ lườn (chặt k' 5, 6 miếng) ướp lườn lên trên phần xương sống đã bày
- Chặt 2 đui bày 2 bên
- Bày bánh bao xung quanh hoặc ăn cùng xôi chiên



DECOR: Rơm rơm (hạt + mùi, ớt sớt)
 đĩa bày dĩa hoặc cà rốt 5 cánh

SỐT CHAM: 70 → Lót rau răm ở dưới

45gr dầu hào 100 nước
 22 đường 3 đậm đặc
 40 tương ớt 15 tỏi băm
 25 ớt 15 h nêm

phi thơm tỏi, cho gừng vào
 nấu sôi - NEM VÀ AN

KOHLIYU

HỦ TIẾU XÀO

(Thầy Bình)

Dùng bánh phở (xé toé xáo)

Cho dầu tỏi vào chảo chảo → trút dầu ra
 Cho 2 trứng gà (đập vào) chảo dùng muối đánh tan
 Cho phở vào → LẮC CHẢO
 Cho hắc xì dầu (tạo màu) Kicap KTRA → NẾM,
 1/2 b.nêm xương cốt năng?
 chút dầu hào (sánh)
 chút nước Cho cần, tiêu
 đường
 d/mè
 sốt

Xào 2 kiểu } giòn } đồ xào, lên phở giòn
 mềm } nhỏ lửa, có mùi khói !!

N DECOR đĩa TRON TỌ
 Bày phở xào
 Hoa ly mùi ớt
 Hoa cà sốt 5 cánh
 Tiêu - thơm

NL phụ { Hoa lá xanh, trắng
 Cà rốt tỉa hoa xáo
 Củ ngọt (khúc 5F)
 Củ thảo (chéo 1F - dùng củong)
 Cần tây
 Tỏi tím thái dọc
 Tím, bầu dục (đã trần nước + rượu gừng)
 (- Tím (thái mỏng - tu bản - bỏ củong)
 (- Bầu dục (bỏ hơi) Khứa chéo 2 chiều quả trám
 → Trần xong → qua nước lạnh

CÁ KHO DƯA (Thầy Bìn)

Thăng nước hàng + cho lyhoa (nhỏ) + ot hiem
hòn cho xào + mắm + my ching + h xem
+ Trứng dt → cho cà chua (bò cau + dưa + cà chua)
cho nước → cho cá (sò ché ky → răn thơm)
Cho nước = cái - Dưn hết bột + mắm
Còn lại ^{hở} sanh

Bồ bít-tết A' ướp bngot, d/hào Ig ớt
" Chuẩn bị sẵn : lọc gà, cần sắn sọt → hĩa hoa → nướng
Au " mươn tiêu, bò, sữa, vang sọt nài

Gà Nướng

15(20p)

Gà luộc vớt sốt \rightarrow Xốt da gà
Lòng con gà.

Nước 2l nước { 10g mha
1/2 chanh.
rượu ? k cân.

Nhúng sốt \Rightarrow trước \rightarrow
Nướng da.

	Tg X' mưn	- Tg d' t	- Tg c' u	
Sốt t' u xuyên.	3	2	2	h' t' a' y g' a' y
	4	2	2	đ' t' x' a' t' o
Xốt Khem,	m' y' ch' u' n' g	t' i' e' n.		cho sau

5th My lunch

15 D/Thao

15 to 20

it ^{is} then say

30X mười quả (bó hạt dẻ) bằm

80 tg x¹ m² (LEKAMXX)
 \Rightarrow f_{anh} > 0

→ Sanh → OK

Làm bột áo sườn để chiên

30 gr. ket. sulfur

5 gr. bet mem, KNOR

15th May 1915

1 quad. Ag. vit

46 Jan

150 phang

70 ml H_2O

10. φησὶ

1 út bọ cày

Tron \rightarrow áo sườn (da dê ráo)

* Chất sườn cục vụn ăn (2 đé - dài 6F) cho 5P sữa
cho 1Kg (hạt sườn và làm mềm) ngâm 20p

Xả lại lớp (xả trực tiếp với nước) → để ráo

* Chú ý: Chuyển lửa nhỏ \rightarrow (2 lửa \rightarrow giòn)

*Chú ý: Chọn lứa nhỏ \rightarrow (2 lứa \rightarrow giòn)

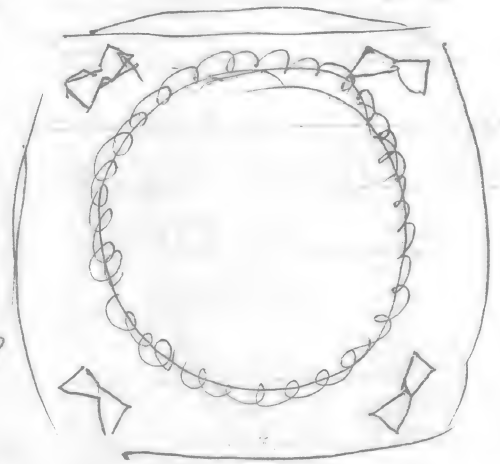
Lưu ý Đập dập gừng (1 ít + lá chanh + ớt + 1/2 củ tỏi
+ cà tím + 1 lít nước (nấu sôi 10 p - 15 p
rồi lọc lại K^o 200gr) → trộn với giấm làm
sốt ~~X~~ muối →

NL phụ có - Dưa chuột cắt làm tư (bỏ lõi) → thái chéo 9F - 5F

- Cà rốt : Thái sợi (chân hương) 6F
- Hlă : 6F
- ớt xanh : Đà Lạt (chân hương)
- Lá chanh : chỉ
- Cần tây : Khúc 6F
- = gừng (chỉ) 5F (tăm)

Chảo Xào NL phụ: - cho dĩa ⊕ rau (bỏ lại lá cần tây) ⊕ bằm } Vừa ăn → cho vào đĩa
⊕ rây chín } đã decor

áo → Cho sốt đã làm (vị chua ngọt cay nhẹ - the)
⊕ sườn đã chiên vào áo
→ vừa đủ → cho sườn vào chảo → áo sốt đủ → cho đĩa →



Kẹo lai 12/12 (TÀ SÔT TIÊU ĐEN (BỘ - Bướm?) (Thầy Bình)

50g bột gạo
50g bột mì
20g gừng
20g tiêu đen xay
20g đường
20g mỳ chính
10g h/nem
100g d/hào
50g MISO PASTE (cà chua)
20g mại quế lỏ
15g hạt xi gầu
300g nước lọc
30g bơ

* Bột tiêu đen (loại mịn)
bột d/hào → đi (mặt)
* Vì sốt nhạt hơn cho d/hào
Cần giã vụn → Xong
Phủ thêm hạt → nấu sốt
sanh lại →

Làm Bột để cho gà :-

10g mỳ chính
3g đường
100g bột mì
20g sữa
1g trứng gà hoặc vịt
1g muối
4g h/nem
5g bơ (nở)
40g dầu
1 lít nước

2kg gà (phủ lên 10g).

đầu CN) Gà x rút xương : cắt miếng vừa ăn (3x6)
rửa sạch để ráo → ướp bột gà có ướp khoảng 15/20
chiên gà (lần) vàng giòn -

Xào gà → chodan + 1/2htay (móng heo)

cho gà → xóc chảo + sốt củi và gà vừa đủ

* Gà Chien xong → rắc muối tôm → gà tang muối

BƯỚC 1 (Học lại) CÁ DIÊU HỒNG HẤP TÀU XÍ

Làm sốt tàu xì

20g Hầm băm } để riêng

30 tỏi băm }

30 gừng băm

40 tỏi x (hạt) → băm nhuyễn → để riêng

16 mù chính

16 ớt

10 hẹ băm

20 sốt tương ngọt

6 dầu mè

10 ớt hiểm băm

200 nước

50 d'ăn (để riêng)

Cần 1/2 NL = vừa cho 1 con cá

* Cách làm: Phi thơm tỏi, gừng, tàu xì (băm)

ở hầm - Cho tất cả gia vị vào nấu sôi nêm vừa ăn →

ớt băm → cho nước vào → đồ sôi → Nêm + chút

Xì dầu, → vừa ăn là được → Rưới lên cá

Chú ý cân gia vị khi nấu

d'ăn và nước để riêng

* Nấu cá thì sử dụng nồi hấp hoặc nồi hầm

Cá lọc phi lê cắt miếng vừa ăn xếp kèm nấm +

ớt - 1m cá - 1 nấm (6 miếng x 2 bên = 12m - 10 cái nấm

Đĩa cá xếp đẹp rồi cắt phần

5p

Rưới sốt đã làm lên cá → HẤP 6, 7p là chín

Ruối sốt lên cá → xếp cái trần xung quanh đĩa

Rắc hột + ớt sơi → DECOR

Buổi 3

GA XAO SOT CUNG BUU (Hoc lai)

2 con gà CN (1/2 con) 1,3kg Sốt chế rút xương
Cát vuông 3x3 ướp { 2/3 M mỹ chính
1/2 M b nem
1 ít tiêu xay
1 ít dầu mè
8 M gừng ăn
hầm băm } ⊕ B mỹ dư áo gà

CAN

SOT CUNG BUU (có thể xào hột tiêu, ngũ sắc xào nấm, tỏi quy, gừng riềng)
120 nước tương (xỉ gà) LEA PEA & PERRINS 20g TRON
4 b nem 10 mỹ chính
5 hắc xì gà 5 N d mè
30 đg 20 đầu phồng rang chín xay nhuyễn
70 d/hào 200 nước lọc

Gà ướp xong để thấm → mang chảo dầu sò cho sẵn gà
lại → để ráo dầu

XAO GA : Cho sốt + gà đã chiên vào xào thấm → nêm
cho vừa ăn (nấu sôi lại) → cho hột (bổ cau) + hột (5F)
ớt sừng đỏ (Δ) → xào gần xong cho xì dầu ăn tạo
độ bóng → trước khi ra cho chút gừng quế (h/chó)

DECOR = đĩa tròn - decor hoa cúc = d/ct hươu
đỏ = hột ớt sơi
vào Δ ớt sừng tím 5 góc

An chấm xì gà
An chửi kem muối tiêu

SOT CUNG BUU ứng dụng xào sò, gà...

Bước 1 CÁ ĐIỀU HÒNG HẤP HK (Kẹo lại)

50g xi dái d'biết
25 d'haio
20 t'g'ot
15 t'g'ca
5 d'me
15 m'chính
20 d'g'
50 s'ot h'au s'au

Còn tròn đều, vấp cá → càng lâu
càng tốt → ~~càng lâu~~ ~~càng lâu~~
~~h'au s'au~~

Cá s'ot s'au s'au → Khứa chéo → cắt mang

Nấu rau củ làm s'ot → lấy 300g nước
- ngô, khoai, h'au s'au, cá t'ot, d'g' →

Đun khoảng 15 p' → lọc nước ra → ch'g'ui
còn lại → nêm h'au ngọt, h'au mặn → s'ot
Cá khứa chéo

Uớp cá xong
Hấp k' 8 p'

* Cho l'oi th' cá, n'au → d'au s'ot lên cá
t'ot, cho t'ot ph' → cho h'au t'ot, h'au t'ot, d'g' s'ot →
DECOP, h'au t'ot (3 p'ong)

* K'co l'oi → cá d'ang

19/12/2016 BUỔI 4 Học lại

SOUP TỰ XUYÊN

Xông, trần rửa sạch → chonau nước dùng
⊕ 2 củ cải trắng gọt vỏ → nấu cùng ngọt nước
⊕ 5, 6 củ hótim Ⓢ rau mùi (có lg gĩ nấu
xg đồ trữ xg bõ)

Nấm đông cô quasar, ly (thái chỉ?)
Tôm (trần) bóc vỏ để dưới → thái hạt lựu (đi lại 4 con đũa)
Lườn gà luộc → quết → xé
Mang thái sợi 0,3 F → luộc
Hàu mỡ (thái 0,4 - 0,5 F) chỉ
Trứng cắt lát (bỏ)
Dứa chừa (cường) thái chỉ (lấy táo nước)

Trần sơ trắng (đập dập)

GVN sốt sườn kinh đô

50g sốt OK

80g tương cà

10g dầu

30g tương thè

40g dầu tỏi

Vịt muối

GVN, 6 l / nước dùng → SOUP

30 gr sốt tỏi ớt

20 gr

20 gr

15

5

8 ít

1gr

4gr

60gr

dầu

hầm

mỹ

đg

tiêu xay

d/mc

mắm

bamang

LEA PERRINS

LEA PERRINS.

(cần dùng)

Cho gỏi vào nước dùng

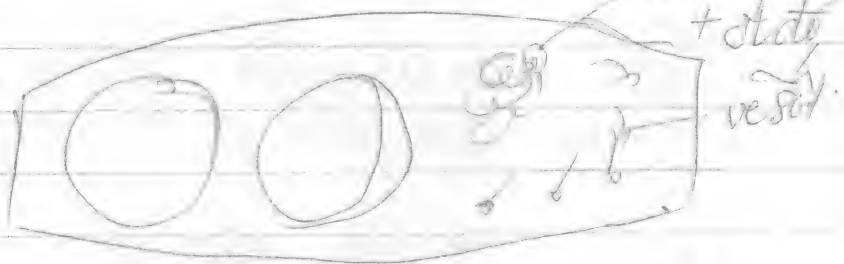
Cho gói vào dụng soup cho măng, gừng, dứa chua →

Cho nấm đông cô → măng (sản) → trứng (đỏ, trắng) cắt →

2 Quả trứng → đập riêng lòng đỏ, lòng trắng

→ Múc vào đĩa sâu lòng → bày 6 quả trứng gà, (rắc gừng sợi lên, bày 1 con tôm → chút muối ớt sớt

Có thể bày đĩa dài



ớt đỏ vàng
hạt lựu

bông ly
muối tiêu

BƯỚC 4 (Hồi lại) SƯỜN SỐT KINH ĐỒ

NẤU SƯỜN CHO SỐT KINH ĐỒ (mức dùng rau củ)

Nước cho tiêu vào (đập dập - tiêu trắng) + ớt chuông đỏ
(ớt đỏ, vàng, ớt đất, ớt cay) 1 quả khế, quế, 3 hoa hồi

Sườn 1 đé → chặt dài 10cm (bỏ bớt 5cm bớt thịt)
để decor.

lớp mỡ có màng xương để chặt

Sườn ngâm bột mềm (baking soda) 1Kg sườn / 5g bột
+ nước ngập sườn → xả sạch → trong với nước
để tiết và soda

(GV) Sốt sườn Kinh Đô

50gr sốt OK → thay = sốt HP (70%)

80gr tương cà

10gr dầu, LEA PERRÉ

30gr ớt, (kéo cân ớt thường)

10gr dầu tỏi

1 ít muối

Thêm sốt tỏi đỏ (gấp 2 lần) → cho b/nang → sốt OK
Cần bột để lăn sườn giống bột của sườn xi nước

30gr bột sắn

5gr bột KNOR

15gr bột chính

1 quả ớt chuông đỏ

40gr dầu ăn

10gr bột tỏi

10gr bột tỏi

150gr bột vàng

70 nước

TRỘN AO SƯỜN đã để ráo
nước → để ngăn mát tủ
lạnh →

Mang chảo sườn (lọc lại mỡ trước khi chiên)
dầu dầu nóng mỡ đun —

ĐỀ CỜ : đĩa tròn - bày 2 miếng sườn có tay
quay lên - vẽ sớ → sườn sột lên sườn
thêm chút muối + ớt sớt -
1 thìa dấm sớt (nằm trong đĩa)
Rắc chút vừng rang

21/12/2016
BUỔI 5 - TÔM SÚ SỚT KIM NGÂN
(Học lại)

4gr mỳ chính

5 h nêm

5 quả trứng muối (lấy lòng, để cách thủy)
lòng để chần kỹ → đục màu

- Mang băm ra
- Tôm sớ chắt, rây để ráo → b/năng áo
- tôm 1 lượt, để nguội để giòn
- Chiên lửa lớn (tôm k° bị tèo) → chiên giòn.
- Tôm sú k° làm món này → vỏ bị cứng (hấp)
- Sử dụng tôm bạc (cho món rang muối, sớt)
- ngấm để vỏ tôm mềm

Đậu hũ (25) + dầu ăn phi thơm + cho ít bơ (1M)
Tỏi băm (băm)
cho trắng muối vào → cho tôm, gỏi
+ thêm chút bơ (đây, muối trắng muối
là được)

BƯỚC 3 - MÓN 2 - HỌC LẠI - Tôm xào tỏi xuyên (Học lại)

- Tôm sơ chế cắt tỉa râu - xé lưng (chừa)
- Chiên tôm mực, hải sản lửa phải lớn tôm k bị teo → để ráo dầu

NGUYÊN PHỤ:

Giống băm
Thảo cần tây
Ớt xanh, đỏ, gừng DL
Ớt hiểm (băm), ớt sừng xay
Hạt

Thái hạt lựu 9,5 x 9,5

GV: 7 gr mù chính 3h/nêm
8 gr d/hào 100 nước
25 tg ớt 7 gr LEA & PERRINS (dấm m/nha)
20 tg cà (chua, thơm, nhẹ)
60 tg xì muối

ách làm

Cho chảo làm sốt: - phi thơm hành, tỏi & gừng → Thơm
→ cho tất cả NL rau còn lại vào xào thơm → (nhánh
tay k sẽ bị mất màu) → đây mùi → cho sốt vào
nêm nêm → thêm xì muối → nêm chút tương
cà tạo màu → xuống b/nặng → 1,5 M bằng
(muối đẹp cho hoa hiện) → cho tôm vào xào
chảo → tôm áo đều sốt

DÉCOR = đĩa vuông - 3 bông cúc trắng (hà lốt)
lá mùi tây làm nền
- Kéo chấm

Nếu ăn kèm xì dầu

BỮA 15 (Học lại) CỦA RANG XÍ DẦU

50gr xì dầu
35gr đường
10 my chính
1 ít tiêu xay
1 ít ngũ vị hương
150gr nước

Cần chung gữ

2 Cua sơ chế \rightarrow cắt 4 - bỏ mỡ - cắt chân như
tách càng

Rửa lại cho sạch Cắt xq mai (để gạch - bỏ gũ
- càng của đập nhẹ (hỏi có vết đập) r

- Chiên cua (tắm bột \rightarrow nhúng trứng có phân ^{để k bị khô}
thịt) \rightarrow Chiên lửa lớn (Hải sản k bị tèo)
Cua được rồi ra \rightarrow chiên mai của sâu
- Mai của chiên sau cùng (mai của có gạch - bung
bột vào để gũ gạch

Nào của dầu cho hãm (băm) phũ thơm & xối bơ
 \rightarrow cho sốt vào \rightarrow cho ít hắc xì dầu tạo màu
 \rightarrow cho cua vào \rightarrow rút cạn nước là được
 \rightarrow cho cùng cần tây
Đt COK : đĩa tròn phết 1 tg sốt thẳng
bây của mai của dùng sốt xối
đĩa hoa (hải, ớt, hàu, dưa chuột)

CT
muối
trắng } 1Kg muối

lọc lại) BUỔI 6: GIỜ HÈO KẸM TỐC TIỀN

Xử lý nấm

Tốc tiến
Chân giò lọc → kho thuở rang

Chân giò lọc (lợn lai bỏ bớt mỡ đi) khuấy dọc,
những chỗ có thịt dày → dùng búa dần cho mềm bớt
→ xoa hắc xì dầu lấy màu.

45 gr

5 đq

7 đ. nêm

10 my. gừng

5 đ. mè

7 tiêu sọ

20 Mạ gừng tở

20 đ. an

Lợn chân giò ra ướp bên trong
thịt → bỏ chân rang → hãm

Xoa hắc xì dầu

Cho 1l nước → cho chân giò đã ướp → hãm AS
→ bỏ lại như giò heo muối (3 lần như vậy)
Hãm 30 phút → nấu thg hãm 90 p

Lấy nước hãm chân giò + hắc xì dầu

⊕ (bơ) + hủ tằm + tiêu xay →

Sốt được → cho tốc tiến vào

Chấm mỗ tiêu chanh

BỮA 7: GÀ HÀM XÍ DẦU (Học lại Thầy Bình)

Gà sạch → cắt chân → thoa hắc xì dầu

Chên sò - lết = cái vôi → chên đều màu

Ch lăm: Chuẩn bị sẵn, 1 chảo dầu nóng → xoa kicap → chên

luôn k' bị trắng đen
Thầy: Cong gà lau khô mới xoa xì dầu và gải chên luôn

GV

20 gr gừng (lát hắc d'đập)

1 trái ớt sừng (d'đập)

10 hoa hột (rang thơm)

3 trái bí

5 quả cà (rang thơm)

1 trái thơm (rang thơm)

10 lát cam thảo

10 nư d'huồng

3 kg nước

30 h'nhem

200 xì dầu (200 gr)

20 g d'm'c'

10 m'c'ch'nh

200 d'g'ph'nh

10 m'nh'oi

100 xì dầu đặc

Nấu sôi các g'nh
5 p' cho gà vào nồi
b'huồng

Hầm → 30 p'
→ 40 p'

Chấm m'nh'oi tiêu
chanh

Lấy nước hầm lọc → cho d' b'ng s'nh
l'nh s'nh r'nh'nh'nh

Bước 6: Tách Kỵ Lâu (bây xen kẽ gà/năm, cá/rất đậm bóng.)

GV ướp gà rút xg để lại
 5gr hạt nêm
 7gr mỳ chính
 10 d/hào
 1gr tiêu xay
 15 gừng/d/mè
 Lộn gà ra → ướp bên trong → hấp 15 phút

GV SỐT
 5gr mỳ chính
 30 d/hào
 5 h/nêm
 20 tỏi phi (vàng giòn)
 20 h/m tam
 2gr d/mè
 1gr tiêu xay
 Làm sốt Kỵ Lâu Gà
 Cho dầu ăn + h/m phi thơm
 (lấy dùng bụng gà (lọc)
 → cho quả cần & cho hắc
 xì dầu → tạo màu (nêm)
 vừa ăn - (bơ nang tạo sánh)

* Bay lột cái xương đã sâu lòng → cắt ngang (xẻ đôi)

Nấm đông cô cho vào sốt đang nấu (ngâm chín)

Cần GV - h/tỏi - riêng - đổ nước (mắm riêng)

Cải H/L là rau cải ngọt
 Rau cải ngọt hàn (muối) + gừng → nước lạnh
 Gà chấm muối tiêu chanh

Buổi 7: GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT (Thầy Bình)

III

Gà sơ chế - làm sạch → lọc nguyên con
cắt rời cánh quỳ gà nướng riêng → khử mỡ dầy

GV: GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT

20 gr dứa

60 sốt xá xui

2 gr hẹ

20 gr xay

30 hẹ băm

15 tỏi băm

10 rượu mai quế

① * Cách làm phi thơm tỏi, ớt (để nguội cho máy xay nhuyễn) → xong đem trộn với gia vị → rồi đem ướp lên thịt gà để 15p đem nướng (ướp phần thịt phía trong) → phần bụng ướp gà

② * Dưa gà pha chanh + muối → xối gà

0,5 l nước

0,5M muối nha

1/2 (bát cơm) nước chanh

} nấu sôi →

Đem gà ướp → ướp vào chảo lự → xối nước vào gà tạo độ giòn → tạo màu

* Nướng phần thịt chín mới đến phần da (nướng trong trước - ngoài sau)

Chấm muối tiêu chanh

28/12/2016 - GÂN NAI

(Thầy Bình)

Gân nai khô (mang chiên đầu cũ - màu sẫm
→ chiên nhỏ rộp → yong lên → cho nồi + gừng đập
→ tiêu + gừng, rau mùi + d/haò +
d/mè + tỏi + xì dầu + ớt + b nêm + r/gừng
hạt + nam lượng (khô) → màu nước đen...
⇒ hãm từ từ sẽ ngon hơn → K° có cho AS nấu
nhừ → mang ra thái để xào cùng rau

NL Phụ: sup. lò trắng
sup. lò xanh
cà rốt (tía bông)

nam (xì) lỵ + r/gừng ... b nêm ... d/mè v

LÀM SỐT XO (Thầy Bình)

250gr thịt băm

60. gừng băm

50 tỏi khô (xay nhuyễn)

50 sò điệp khô ngâm mềm xé nhỏ

50 nấm bông

40 ớt xay

50 dầu ớt

50 d/haò

Già vị sốt: 20 Tg ớt

20 d/haò

20 mù chính

tiêu xay ít

100 dầu ăn

Cách làm: Cho d/haò vào chảo phi h, gừng, ớt xong
cho NL còn lại vào nêm nếm vừa ăn là được

Pha sốt xào (xào rau)



100 gr dầu hào
12 gr đg
20 my chính
35 tđ đt
40 xì dầu
10 hạt nêm

Thứ
Ngày

No.

Nấu XÀO HẢI SÂM & GÂN NAI
gân nai, → Phở tỏi thơm (cơ, nước dùng cho vào) ⊕ sốt xào ⊕
hải sâm → NEM gia vị ⊕ rượu gừng ⊕ d/mè ⊕ tiêu
⊕ hũ xì dầu ⊕ gừng thái chỉ → Ninh ngấm gia vị
mềm rồi → cho bẻ gãy (sánh) → cho rau cải chíp trần
⊕ cà rốt (tỉa hoa xào) + nấm (đã xử lý) → ra đĩa
DECOR Đĩa tròn to - bày rau xung quanh
Gân nai ⊕ hải sâm giữa, lên trong + hoa, nấm

SỒ ĐIỆP XÀO XO. Thầy Bình

K' có sồ điệp tươi = tôm (lược - bóc - bỏ đầu - để đuôi)
phở tỏi thơm cho rau ⊕ tôm ⊕ sồ điệp khô + sốt XO đã
lam (nêm) cho giữ xào ⊕ cà rốt tỉa (xào) ⊕ bẻ gãy

2/1/2017 - XIU MAI (Thầy Bình)

450 Nạc xay

300 gr giò sống

140 gr bì heo luộc thái nhỏ

300 củ đậu ⊕ cà rốt ⊕ hũ tây (băm nhỏ) hạt lựu nhỏ
(vắt ráo nước)

TRỘN ĐỀU GIA VỊ
QUÉT ĐỎ

Ướp gia vị: 1M, 5 my chính tiêu xay ít, d/mè ít
2/3M + 5M + 0,5M

Quạt đảo → Viên to nhỏ (tùy ý)

Quét dầu ăn khay hấp → viên thịt cho vào hấp
Hấp 12 → 15p (chín) viên 25-30gr/viên.

LÀM SỐT CÀ (xứ mai) có thể sốt đậu phụ, cá...

Phở tây + gừng thơm (cho cà chua ^{Trangli} TOMATO PASTE)
→ tgcà (cholimex - can nhựa 2l) + cà chua bô hạt (băm) ^{800gr}

1M mỳ chũn } TÙY NẸM NẸM (vị hơi ngọt nhẹ)
3M đã }
1M nem } Sốt sánh → cho xứ mai
1/3 muối } thêm - gia vị -

Ăn kèm bánh mỳ cắt chữ V